

Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт социального образования
Факультет социологии
Кафедра социологии и политологии

ДАУНШИФТИНГ КАК ФЕНОМЕН СОВРЕМЕННОГО РОССИЙСКОГО
ОБЩЕСТВА

Выпускная квалификационная работа

Нормоконтроль пройден.
Нормоконтролер _____

«__» _____ 2016 .

Исполнитель:
Студент группы № БС-41
дневного отделения
Щукина Анастасия
Александровна

Допущена к защите
«__» _____ 2016 г.
Зав. кафедрой _____

Научный руководитель:
канд.соц.н., доцент
Петрова Лариса Евгеньевна

Екатеринбург
2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ДАУНШИФТИНГА КАК АЛЬТЕРНАТИВНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ	
1.1. Понятие «социальная мобильность в истории социологии»: от П. Сорокина до Дж. Урри.....	7
1.2. Традиционное и современное представление о карьере и успехе человека.....	21
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ФЕНОМЕНА ДАУНШИФТИНГА	
2.1. Феномен дауншифтинга в контексте интерпретативной парадигмы.....	38
2.2 Результаты самостоятельного эмпирического исследования	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	62
Приложение 1.....	69
Приложение 2.....	75
Приложение 3.....	76
Приложение 4.....	77
Приложение 5.....	78
Приложение 6.....	81
Приложение 7.....	82
Приложение 8.....	94

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество характеризуется распространением новых форм повседневного жизненного стиля. Одной из таких форм называют феномен дауншифтинга. Мы можем только предполагать, что эпоха новых возможностей изменила отношение людей к ценностям общества потребления. Новые представления о мобильности в целом привели к формированию новых течений таких, как дауншифтинг, фриланс и т.п.

Феномен дауншифтинга представляет собой физическую (территориальную) и социальную (профессиональную) мобильность, как горизонтальную, так и вертикальную. Ключевым является добровольный отказ от карьеры в пользу альтернативного стиля жизни.

В период с 2008 - 2016 годы активно публикуются научные и публицистические статьи, связанные с темой дауншифтинга, что свидетельствует об интересе к данному феномену.

Например, О.П. Козлова в своей статье «Организационный дауншифтинг преподавателей высших учебных заведений» представила результаты опроса среди преподавателей вузов. В статье «Особенности организации трудовой деятельности современных дауншифтеров» Я. В. Овечкина представила результаты глубинных интервью с дауншифтерами

Причины возникновения и функционирования такого социального явления, как дауншифтинг, можно фиксировать как в целом на уровне общества, так и на персонально уровне – жизни конкретного человека. Одной из причин можно назвать высокий уровень мобильности в современном понимании этого термина. Также существенные изменения рынка труда, появление новых форм занятости, например фриланса. Следующая причина – отношение человека к карьере (работе) и формирование новых видов профессиональной карьеры. Некий баланс между профессиональной, личностной, семейной карьерами также можно назвать причиной.

В современном мире такому феномену, как «карьера», отводится особенное место в жизни каждого человека. Чаще всего карьеру связывают с трудовой деятельностью. Карьера — это процесс профессионального роста человека, роста его влияния, власти, авторитета, статуса в среде, выраженный в его продвижении по ступеням иерархии, квалификационной лестницы, вознаграждения, престижа.

Появляются новые направления, связанные с работой, профессиональной деятельностью человека, которая вносит новый смысл в его жизнь помимо денежного капитала. К работе можно относиться по-разному. Рассматривая ее не с точки зрения, что ты «должен работать», это твоя «обязанность», а по-другому — в качестве получения новых знаний, эмоций, впечатлений, человек может получать удовольствие от работы.

С развитием общества меняется система ценностей: на первый план выходят ценности, связанные с личными установками человека. В период социальной трансформации, которую переживает в настоящее время Россия, привычные стили жизни становятся непродуктивными, и все же воспроизводятся. Происходит столкновение и сосуществование, говоря словами П. Штомпки, «несовместимых» культур: «...культурный дискурс «реального социализма» радикально противоположен «дискурсу появляющегося капитализма». Оба дискурса различаются по параметрам: а) коллективизм — индивидуализм; б) частное — общественное; в) прошлое — будущее; г) рок — человеческая активность; д) свобода — последствия (иными словами — «свобода от» и «свобода чего-то»); е) мифы — реализм; ж) эффективность — справедливость»¹.

Сегодня такой феномен, как дауншифтинг, не является чем-то абсолютно новым. Данный феномен затрагивает различные сферы жизни общества, так и отдельного человека. Дауншифтинг — это сознательный добровольный отказ от движения по карьерной лестнице для освобождения

¹Штомпка П. Культурная травма в посткоммунистическом обществе. // Социологические исследования. 2001. № 2. С. 5.

времени; жизнь на медленной скорости, другими словами, образ жизни, который человек ведет осторожнее, задумываясь о важных для него вещах. Необходимо отметить, что речь идет о добровольном и осознанном решении, а не о вынужденном отказе от высоких доходов, престижа, авторитета, должности т.д.

Феномен дауншифтинга затрагивает такие аспекты, как стиль жизни, карьера человека, его ценности, жизненный путь, индивидуальность, понимание успеха в жизни. А также социальный статус и такое понятие, как «социальная мобильность».

Цель исследования – определить причины появления дауншифтинга как альтернативного стиля работника современного российского общества.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

1. Рассмотреть понятие «социальная мобильность» в истории социологии.
2. Охарактеризовать традиционное и современное представление о карьере и успехе человека.
3. Описать феномен дауншифтинга в контексте интерпретативной парадигмы.
4. Выявить на основе теоретической модели символического интеракционизма закономерности принятия решения о дауншифтинге как альтернативном стиле жизни.

Объект – феномен дауншифтинга в современном российском обществе.

Предмет – причины появления феномена дауншифтинга.

Структура ВКР. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. В первой главе представлены теоретико-методологические основы изучения дауншифтинга как альтернативного стиля жизни, традиционное и современное представление о мобильности, карьере, успехе человека. Описаны изменения рынка труда в современном обществе. Во второй главе представлен исследовательский подход к изучению феномена дауншифтинга. Мы описали феномен дауншифтинга в

контексте интерпретативной парадигмы и представили обзор научной литературы на данную тему. Также здесь представлены результаты собственного исследования. В приложении даны программа социологического исследования, инструментарий, каталог кейсов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ДАУНШИФТИНГА КАК АЛЬТЕРНАТИВНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

1.1. Понятие «социальная мобильность в истории социологии»: от П. Сорокина до Дж. Урри

Определение социальной мобильности было дано П. Сорокиным, ему принадлежит термин и первая крупная работа «Социальная мобильность», опубликованная в 1927 году. «Под социальной мобильностью понимается переход индивида или социального объекта из одной социальной позиции в другую»². Классик социологии предложил свою структуру социальной мобильности, выделяя два типа мобильности: горизонтальную и вертикальную. Горизонтальная социальная мобильность – это перемещение индивида или социального объекта из одной социальной группы в другую, расположенную на том же уровне. Вертикальная социальная мобильность – это перемещение индивида или социального объекта из одного социального пласта в другой с изменением социальной позиции и статуса. Кроме того, выделены такие типы вертикальной мобильности: восходящий и нисходящий (социальный подъем и социальный спуск). Эти типы проявляют себя в экономической, политической и профессиональной мобильности. Описывая вертикальную мобильность, П. Сорокин анализирует каналы социальной циркуляции. По классической теории социальной мобильности основная масса социальных перемещений происходит внутри особых социальных институтов, названных П. Сорокиным каналами социальной мобильности. Эти институты выполняют и функцию «социальных лифтов», и функцию «социального сита».

Исследователь отмечал, что функции социальной циркуляции выполняют различные институты, и среди них есть интересующие нас

² Сорокин П. А. Человек. Цивилизация. Общество / Общ. ред., сост. и предисл. А. Ю. Согомонов. Пер. с англ. — М.: Политиздат, 1992. С. 1.

каналы. Они существуют как в разных обществах, так и в одном и том же обществе, но в разные периоды его развития. Всегда есть несколько каналов, которые характерны для данного общества. Важнейшими из ряда этих социальных институтов можно назвать: армию, церковь, школу, политические, экономические и профессиональные организации³.

В настоящее время перечень социальных институтов изменился, сюда включены: семья; система формального образования и воспитания; вооруженные силы; политические партии; собственность; должностная иерархия и система занятия должности в государственных и негосударственных структурах; разделение труда, профессионально-квалификационная структура; система тотальных организаций государства; средства массовой информации др.

Активное изучение социальной мобильности выделяется в прошлом веке. Актуальным направлением в изучении социальной мобильности являются исследования, которые посвящены измерению экономического и профессионального статуса индивидов, межпоколенной и внутривнутрипоколенной мобильности. Анализ карьеры людей, это путь исследования внутривнутрипоколенной мобильности. Анализ выбора детьми профессий их родителей и дедушек с бабушками. Эта мобильность, называется межпоколенной. Вертикальную мобильность сравнивают с пирамидой, в основании которой шансы всех достаточно велики. И чем выше, тем у значительного числа людей они становятся ограниченными. А чем больше у них власти и богатства, тем больше шансов подняться вверх.

Рассматривая исследования с точки зрения историко-социологического характера с использованием относительно простых статистических методов, можем отметить следующих авторов Г. Зеттерберга, Р. Бендикса, Д. В. Гласса, С. М. Липсета, которые занимались изучением процессов социальной мобильности в условиях индустриализации общества.

³ Сорокин П. А. Человек. Цивилизация. Общество / Общ. ред., сост. и предисл. А. Ю. Согомонов: Пер. с англ. — М.: Политиздат, 1992. С. 11.

Например, Д. Гласс в XIX в. провел исследование в Великобритании, проанализировав интергенерационную мобильность. Результаты исследования определили наличие связи между статусами отцов и сыновей. Почти 50% сыновей специалистов и управленцев заняли те же должности, что и их родители. Д. Гласс эмпирически показал, что социальный статус в Великобритании имел тенденции передаваться «по так называемому замкнутому кругу». Тогда, при рекрутировании в позиции находящиеся ближе к вершине стратификационной пирамиды отвергался идеал равенства возможностей». Восходящая мобильность наблюдается чаще, чем нисходящая, и характерна в основном для средних классов.

На следующем этапе в качестве основных критериев стали акцентировать внимание на образовании и профессии. К данному этапу можно привести в пример работы таких ученых как Л. Гудман, П.И. Блау, О.Д. Дункан, И. Блумен, Д. Трейман.

Исследование, проведенное П. Блау и О. Данкэном в 1967 году, остается самым детальным анализом мобильности внутри одной страны. Они собрали материал по общенациональной выборке из 20 000 мужчин. Исследователи сделали вывод, что в США вертикальная мобильность сильно развита, но большая часть перемещений осуществляется в рамках близких профессиональных позиций. Наиболее мобильной социальной группой являются мужчины. «Дальние» социальные перемещения встречаются редко. Хотя и в карьере отдельных людей, и при переходе к следующему поколению может происходить понижение социального ранга, социальный рост, всё равно наблюдается гораздо чаще. На основании полученных данных были сделаны следующие выводы:

- 1) В США наблюдается высокий уровень профессиональной мобильности. Чаще всего на профессиональный карьерный рост человека оказывают влияние социально-экономические позиции семьи и статус отца, который «оказывает влияние на статус сына, в основном через образование»;

2) «городские мигранты» имеют больше возможностей добиться желаемого профессионального статуса (по сравнению с «оседлыми» гражданами);

3) число членов родительской семьи влияет на деловую карьеру человека.

Следующий этап исследований связан с такими учеными как, Л. Джонсон, Дж. Голдторп, Д.Л. Физерман, Р.М. Хаузер, Р. Эриксон, исследования которых в существенно помогли расширить и углубить статистические модели анализа социальной мобильности.

Например, работы Л. Джонсона, Д.Л. Физермана и Р.М. Хаузера позволили определить влияние изменений в демографической ситуации в обществе на межпоколенную мобильность в профессиональной сфере. Кроме этого, были выделены следующие страты профессиональных групп:

1) «Высший слой работников неручного труда»; специалистов (наемных и самозанятых);

2) «Низший слой неручного труда» (собственники, клерки, торговые работники (розничной торговли);

3) «Высший слой физического труда» (квалифицированные рабочие промышленности, строительства);

4) «Низший слой физического труда» (станочники, работники обслуживания, неквалифицированные работники);

5) «Фермеров и сельскохозяйственных работников»⁴.

Дж. Голдторп при анализе процессов, которые связаны с интенсивностью и характером мобильности, установил, что структура социальных классов Европы второй половины XX в. являлась довольно динамичной вне зависимости от положения класса в обществе. Сопоставляя характер социальной мобильности со времен Гласса, ученый приходит к

⁴ Буланова, М. А. Теоретико-методологические аспекты исследования социальной мобильности / М. А. Буланова // Власть и управление на Востоке России. 2010. № 4. С. 137.

такому выводу, что «уровень мобильности мужчин в целом вырос, причем существенно увеличилась часть дальних социальных перемещений»⁵. Сравнивая масштабы социальной мобильности между мужчинами и женщинами, можно отметить, что уровень примерно одинаков и не проявляет четкой тенденции к росту или снижению.

В советской научной литературе многие годы понятие «социальной мобильности» подменялось понятием «социальных перемещений», так как термин «социальная мобильность» считался «буржуазным». Анализируя данные понятия, можно убедиться в их нетождественности. Понятие «социальные перемещения» включает все социальные изменения, которые происходят в обществе, в том числе и миграцию, и текучесть кадров. Социальная мобильность — только одна из составляющих социальных перемещений, которая означает изменение статуса, социальной позиции группы и индивида в структуре общества, их движение из одного социального слоя в другой, из одного класса в другой. Если говорить кратко, то социальная мобильность — это изменения положения групп и индивидов в рамках системы социальной стратификации.

В разные периоды жизни нашей страны уровень мобильности не был одинаковым. Вплоть до середины 1930-х годов социальные перегородки практически полностью отсутствовали. Движение вверх по социальной лестнице было типичным явлением, например, для крестьянства. Из пяти руководителей того периода трое принадлежали к крестьянскому сословию, прежде чем взошли на руководящие позиции, так как Россия была крестьянской страной. С середины 1930-х до начала 1960-х годов — период более умеренной, регламентированной государством мобильности.

Основной интерес начального периода отечественных исследований социальной мобильности заключался в изучении перемещений населения из

⁵Голдторп, Дж. Межпоколенческая классовая мобильность в современной Великобритании: политические аспекты и результаты исследований / Дж. Голдторп, М. Джексон // Зарубежные исследования. 2009. № 10. С. 195.

одних классов в другие, воспроизводстве классовой структуры, а также процессах перемещения людей из села в город и обратно. Изучая характер социальной мобильности в СССР, Ю.В. Арутюнян делает следующие выводы: 1) сущность социальной мобильности заключается в воспроизводстве отношений без частной собственности; 2) основными требованиями к продвижению индивида являются его политические и профессиональные качества; 3) при отсутствии частной собственности и капитала, главную роль в социальных перемещениях имеет образование; 4) мобильность направляется и управляется, в большей мере, благодаря партийному аппарату⁶.

Т.И. Заславская связывала причины и цели мобильности труда с удовлетворением общественного спроса на те или иные профессии и квалификации. Заславская занималась изучением трансформации в сфере трудовых отношений. Она выявила влияние институциональных изменений на процессы социального перемещения индивидов: глубокие преобразования на постсоветском пространстве в базовых социальных институтах, «интенсивный распад» старых и формирование новых общественных институтов. Всё это вызывает существенное усиление как трудовой, так и социальной мобильности. Поэтому повышается роль таких индивидуальных характеристик людей, как качество образования, способность к овладению новыми знаниями, уровень квалификации, широта кругозора, богатство профессионального опыта и др.

В свою очередь М.Ф. Черныш рассматривает российское общество периода реформ (1985– 1993 гг.) и делает следующий вывод, что социальные позиции большей части населения остались в стабильном состоянии, несмотря на то, что социальная мобильность была присуща лишь некоторым слоям общества. В рамках своего исследования М.Ф. Черныш анализирует трансформацию мировоззренческих установок у групп людей, которые

⁶ Арутюнян, Ю. В. Социальная структура сельского населения СССР / Ю. В. Арутюнян. – М.: Мысль, 1971. – 376 с.

осуществляют восходящую и нисходящую мобильность. Можно сделать такой вывод, особенность восходящей группы – активный поиск идентичности в рамках «средних социальных групп» – поколения, профессиональной группы и т. д.

М.Н. Реутова, исследуя показатели межпоколенной мобильности российской молодежи, приходит к следующему выводу, что образование и профессия – основные каналы межпоколенной мобильности. Этот исследователь: «Межпоколенная мобильность – один из важных показателей социальных изменений в обществе, так как по своей сути является отражением социальной активности населения»⁷.

Социальная мобильность индивида или группы в различных общественных сферах влечет за собой не только изменения в социальной структуре, но и трансформацию взглядов, установок, ориентаций людей. Американский социолог С. Липсет замечает, что «восходящая мобильность самым непосредственным образом влияет на устойчивость определенной системы ценностей, ставящей во главу угла индивидуальность, динамизм и развитие»⁸. Согласно его концепции, восходящая мобильность превращает классовую борьбу в индивидуальное соперничество.

Социолог Р. Мертон выдвинул идею об ограничениях социальной мобильности в обществе, о неприятии или недоступности каналов мобильности для большинства индивидов, как об одной из причин антисоциального поведения людей. И разработал классификацию альтернатив поведения индивидов, которая основана на зависимости их отношения к значимым и престижным общественным ценностям и способам достижения последних. Поведенческие стратегии «инновация», «ретризм» и «мятеж», как считает Р. Мертон, «отражают недовольство и недоверие

⁷Просольченко, С. А. Социальная мобильность, ее каналы и механизмы. Социальные институты как инструменты управления социальной мобильностью / С. А. Просольченко // Научные проблемы гуманитарных исследований. – Пятигорск: ПГТУ, 2010. № 7. С. 250.

⁸ Черныш, М. Ф. Социальная мобильность и массовое сознание / М. Ф. Черныш // Социологические исследования. – 1995. – № 1. – С. 135.

индивидов по отношению к каналам социальной мобильности, отказ от старых и поиск новых каналов восхождения, либо фрустрацию (несоответствие желаний и возможностей)»⁹.

Таким образом, изучение вопроса, касающегося социальной мобильности, в истории социологии велось достаточно давно и активно. Классическое представление социальной мобильности, данное П. Сорокиным, ставит на первое место социальную стратификацию. Мобильность же не имеет особого значения, важнее всего из какой позиции и в какую было совершено перемещение.

На сегодняшний день данный подход становится все менее актуальным. Меняется фокус рассмотрения вопроса «социальной мобильности». В современных исследованиях мобильность приобретает первостепенное, самостоятельное значение. Это обусловлено несколькими причинами. Происходит увеличение числа и вариантов социальных статусов и возможности изменения их последовательности. Теперь каждая достигнутая позиция скорее считается моментом движения, чем конечным результатом «Открытость изменениям становится востребованным качеством, способность «изменить свою жизнь» (развестись, сменить работу, получить новое образование и т. п.) не просто приветствуется, а превращается чуть ли не в краеугольный камень биографической компетентности»¹⁰.

Постепенно стирается различие между вертикальной и горизонтальной мобильностями. Мобильность создает и меняет пространство: вопрос «двигаться или нет» уступает место вопросу «как двигаться и какой ценой».

⁹ Мертон, Р. Социальная теория и социальная структура / Р. Мертон. – М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2006. С. 238.

¹⁰ Веселкова Н.В. Новые исследования мобильности: совпадающие и несовпадающие потоки и социальная компетентность // Журнал социологии и социальной антропологии. 2011. Т. XIV. № 3. С. 53.

Свежий взгляд на «мобильности» позволяет понять причины появления новых феноменов современного общества, например, феномена «дауншифтинга».

В 2000 году сформулирована новая парадигма мобильностей, автором которой является Джон Урри. В своей статье «Мобильность и близость» профессор социологии Ланкастерского университета (Великобритания) Джон Урри отмечает, что «изучение форм передвижения имеет центральное значение для меняющейся социологии, считающей мобильность главной проблемой»¹¹. Он показывает, что социология изучает формы общения, включающие сочетания близости и удаленности людей. Исследователь выделяет общее – телесное – передвижение, так как считает, что любое путешествие материально. В этой статье автор анализирует организацию мобильности, рассматривает значение мобильности для создания и сохранения социального капитала.

Дж. Урри рассмотрел вопрос, может ли виртуальная близость поддержать социальный капитал, и отметил большие возможности виртуальной близости, сближение же движения и коммуникации, доказывает он, еще больше преобразует характер соприсутствия, делая его более мобильным. Автор подводит нас к мысли о том, что потребность в физическом соприсутствии и телесном перемещении испытывалась и будет испытываться людьми в будущем. Поэтому проблема: почему люди путешествуют и будут ли они путешествовать - требует исследовать комплекс социальных практик, включающих старые и новые технологии, реконструирующие понятия близости и расстояния, уединения и отдаленности, покоя и движения, тела. Эти пересекающиеся мобильности и разные близости – предмет изучения социологии XXI века.

Говоря об истоках социологии мобильностей, напомним, что в работах Урри о туризме впервые в полной мере проявляется его интерес к

¹¹Мобильность и близость [Текст] / Дж.Урри; пер. с англ. Н. Л. Мжаванадзе, Н. В. Романовского // Социологические исследования. 2013. № 2. С. 3.

перемещениям и их роли в социальных отношениях. Он предлагает сделать центральным понятием социологии именно «мобильность».

В книге «Мобильности» Дж. Урри систематизирует «новую парадигму мобильностей». Ученый дает следующее определение «мобильность — реальные и потенциальные перемещения в их связи с социальными отношениями в пространстве и времени»¹². Появляется новое понятие систем мобильности, при помощи которого Урри описывает устройство социальной жизни в масштабах целых исторических эпох.

Системы мобильностей связываются с общим состоянием социальной жизни. Система мобильности — это комплекс социальных отношений и материальной инфраструктуры, который делает определенный вид перемещения возможным.

Системы мобильностей включают не только собственно движущихся людей и объекты, но и разные идеи, связи, объекты, инфраструктуры и то, что их обеспечивает и снабжает. Заметим, что через мысль о доминирующих системах мобильностей исследователь объясняет изменения пространства и времени. И важными здесь будут изменения, становящиеся возможными с появлением стационарных и мобильных систем телекоммуникации — сотовых телефонов, Интернета, мобильных коммуникативных гаджетов. Таким образом, сетевая структура социальных связей, а также формы мобильностей, которые она «приводит в движение», есть предмет социологии, по мнению учёного. Автор рассматривает мобильную социологию в пространстве социологических теорий, где отмечает, что «мобильности представляют собой реальность особого рода».

Назовём четыре основных значения термина «мобильный» или «мобильность»:

¹² Урри, Дж. Мобильности / Дж. Урри; пер. с англ. А. В. Лазарева, вступ. ст. Н. А. Харламова. — М.: Праксис, 2012. С. 21.

1) «мобильный» используют для обозначения того, что движется или способно двигаться (классический мобильный телефон); это свойство вещей и людей.

2) в английском языке с «мобильностью» связана «толпа», неорганизованный сброд. «Моб» потому и считается беспорядочным, что он мобилен, не полностью заключен в какие-либо границы, а потому требуется его отслеживать и регулировать социальным образом.

3) социальная мобильность – это движение вверх или вниз. Мобильность здесь вертикальная. Предполагается, что есть относительно четко выраженная вертикальная иерархия позиций и что местоположение индивида можно определить по сравнению с местом его родителей или собственной изначальной позицией в рамках подобных иерархий.

4) долгосрочная мобильность, что значит миграция, географическое перемещение.

С началом XX века появилось большое разнообразие «систем мобильности», (это автомобильная, национальная телефонная связь, гражданская авиация, поезда, мобильные телефоны, компьютеры).

В XXI веке, в «системах мобильности» проявляются новые черты. Они более сложные, более взаимозависимые, стали больше зависеть от компьютеров и программного обеспечения, более уязвимые для аварий, которые случаются постоянно.

Исследователь приводит примеры мобильных методов: наблюдения, совместные прогулки с людьми, дневник, анализ СМИ, веб-сайтов, блогов и другие, убеждает нас в том, что невозможно пренебрегать перемещениями людей, объектов, информации и идей. Мобильность изменит социальные науки. Она позволяет осмыслять «социальный мир» как широкий набор экономических, социальных и политических практик, инфраструктур и идеологий, которые все включают, вызывают или ограничивают различные виды движения людей, идей, информации или объектов. Термин «мобильности» относится к социальной науке, в которой движение,

потенциальное или заблокированное, тоже концептуально, как экономические, социальные или политические отношения.

В своих работах Дж. Урри показал, как каждый случай движения организован социально и материально. Кроме того, каждое движение связано с социальными практиками.

Движения – инструменты ощущения и переживания мира вокруг себя. Это значит, что мобильности связаны с онтологией (это учение о бытии) и с эпистемологией (это теория познания). Обращая внимание на хождения человека, прогулки по местности, социолог анализирует жизнь людей в обществе: и в городе, и в деревне. И заключает, что место тем лучше, чем больше возможностей предоставляется для прогулки, хождения с какой-либо целью. А вот современность заменила ходьбу сидением повсюду. Социолог говорит о перемещении людей в поезде, про общественное движение, о механизме движения. Формулируя мысль о механизации движения, которое произошло уже в XIX веке, указывает на роль расписания, скорости движения. Например, железные дороги породили стремление к скорости и «расписанности» социальной жизни, отсюда можно предвидеть формы движения, которые еще появятся в будущем. Возникшая автомобильная система превратила идею скорости в идею удобства, и автомобилисты могут создавать сами расписание своей социальной жизни. Автомобильная система стала образом жизни, способом организации экономической, социальной и культурной жизни, и лишь частично касается организации перемещения людей.

В нашем веке автомобильность преобразует пространство и время посредством характерной комбинации принуждения и гибкости. Социальная жизнь оказывается в режиме мобильности, который система одновременно и порождает, и обеспечивает его употребление через дальнейшую экспансию и трансформацию пространства-времени. Автомобильность как система повсеместна, и возникает предположение: гражданское общество в

большинстве стран сейчас представляется как гражданское общество «автоводителей» и «автопассажиров»¹³.

Сегодня большую роль в социальной жизни всё чаще и больше играют авиапутешествия, авиаполёты, что ведёт к изменениям в нашем обществе. Авиапромышленность – система мест, частных корпораций и государственных участников, связанная со многими отраслями экономики. С глобальной авиацией связано множество структурных, экономических и политических рисков.

Мобильные технологии влияют на социальные интеракции даже тогда, когда люди общаются «лицом-к-лицу». Соприсутствие и коммуникации на расстоянии все больше смешиваются. Даже личные встречи не проходят лицом к лицу, они превратились в виртуальные. Мобильные телефоны привели к новой толпе, имеющей особое значение в современной политике. Для молодых людей мобильные телефоны — это «страховочный канат» связи между членами сети. Кроме того, мобильный телефон — это предтеча новых миниатюризированных машин. Они перекомпоновывают людей как физически движущиеся тела, как биты мобильной информации, как образы в индивидов, существующих и посредством своих мобильных тел, и за их пределами. Современный социальный мир связан в сети и проживается на расстоянии.

Все социальные группы в мире должны иметь возможность «встречаться и говорить», пользоваться этой позитивной свободой.

С распространением сетевой социальности постоянные связи стали исчезать. Социальные сети по преимуществу многонациональны. Люди погружаются в смесь национальных друзей, теряют чувство национальной принадлежности. И существуют мощные пересечения между рабочими и дружескими сетями на основе совместного досуга. Конечно, тип «кочевого

¹³Урри, Дж. Мобильности / Дж. Урри; пер. с англ. А. В. Лазарева, вступ. ст. Н. А. Харламова. – М.: Практикс, 2012. С. 261.

сетевого работника» еще не типичен, но с каждым годом становится значимым.

В сети возможны путешествия на очень большие расстояния. Происходят знакомства, совещания, встречи с близкими. Рост мобильностей, также новые технологии, растяжения сетей порождают «поле межпространственной» социальной жизни, здесь основной ресурс - сетевой капитал. Люди навсегда соединили себя с машинами, благодаря которым могут перемещаться на самые большие и немыслимые расстояния.

Осмысление социальной мобильности в работах Дж. Урри приводит к анализу этого предмета социологии, к анализу условий, которые создаёт сам человек.

Благодаря мобильности, человек имеет возможность подстраиваться под быстро изменяющийся мир, современное общество, которое характеризуется рисками и неопределенностью. Это обуславливает появление новых стилей жизни, таких как фриланс, дауншифтинг. Стиль жизни отражает социальные условия, в которых находится индивид, и его способности (ресурсы), позволяющие справляться с вызовами современности.

Дауншифтинг содержит в себе интерпретации понятия «социальной мобильности» и П. Сорокина, и Дж. Урри. Так как феномен дауншифтинга представляет собой физическую (территориальную) и социальную (профессиональную) мобильность, горизонтальную и вертикальную. Также важным составляющим является отказ от карьеры, здесь мы видим несколько причин, таких как трансформация рынка труда, появление новых форм занятости, новых видов карьеры.

1.2. Традиционное и современное представление о карьере и успехе человека

С каждым годом наша жизнь меняется и то, что вчера было недоступно, сегодня воспринимается актуальной тенденцией, а еще через год — обычным явлением.

В концепциях информационного общества Э. Тоффлера, З. Баумана, М. Кастельса и др. выделяется значение переработки информации не только с помощью специальных технических средств, но и с точки зрения характеристики личного потенциала человека. В этом обществе человек существует под влиянием постоянной трансформации идентичности, множественности стереотипов, рациональные основания деятельности локальны, определены ситуацией, сообществом и также меняют свои ориентиры. Виртуализация социальных оснований превращает жизнь человека в некий символ. Материальность также превращается в символы: деньги становятся виртуальными, уменьшаются вложения в вещественные ресурсы, капитал приобретает электронные модусы.

В информационном обществе институциональная виртуализация придает труду человека соответствующие качества: труд трансформируется в занятость, другими словами, такую форму работы, которая жестко не закрепляет его социальную биографию, как это было в индустриальном и доиндустриальном обществе. Например, Ч. Хэнди замечает: «...одна до окончания века работа должна была одновременно обеспечивать все наши потребности: интерес к труду или удовлетворение от него, встречи с интересными людьми и пребывание в хорошей компании, гарантии обеспечения будущего и средств для жизни, возможность развития в соответствии с реальностью»¹⁴.

¹⁴Хэнди Ч. Время безрассудства. Искусство управления в организации будущего. СПб., 2001. Гл.7. С. 198.

Согласно М. Кастельсу, новые информационные технологии, которые связаны с производством информации нематериальных благ, формируют принципиально новое информационное общество. Возможности информационных технологий приводят к зарождению единой социально-экономической системы, объединяющей весь мир. Информационная эпоха порождает общество, которое, как считает М. Кастельс, является не только глобальным, но и еще сетевым: оно развивается спонтанно, в результате взаимодействия многих социальных групп и отдельных людей. Главным достижением конца двадцатого столетия стал Интернет, который предоставил уникальные возможности дешевой, надежной и конфиденциальной глобальной связи по всему миру. Пользуясь интернетом, перед нами открывается огромное количество возможностей, мы получаем «свободу» информации, становимся «активными пользователями». В связи с возможностями, предоставленными сетью Интернет и мобильными беспроводными устройствами, растет гибкость рабочей силы, исчезает и пространственно-географическая зависимость. «Доступность и распространенность новых технологий вызвала рост числа трудящихся свободных профессий, людей, работающих не по найму»¹⁵. Таким образом, портрет работающего человека видоизменяется во всем мире – для него стала характерна качественно новая социальная мобильность.

Работа превращается в способ творческой самореализации личности. В форме и содержании труда возрастает роль индивидуализации, свободы. Что мы и видим, говоря о феномене дауншифтинга, чаще всего люди отказываются от карьеры в одной сфере деятельности и переходят в другую, которая соответствует их индивидуальным особенностям. Кроме того, дауншифтинг предполагает свободу выбора, возможность заняться тем делом, которым всегда хотел заниматься.

¹⁵Бобова Л.А. Мануэль Кастельс: влияние сетевого общества на характер социальных коммуникаций // Вестник МГИМО. 2013. №5 (32). С.216.

М. Кастельс предлагает различать «информационное» общество и «информациональное» общество, так как «значение информации в обществе во все времена было велико, но только сегодня процессы ее создания, переработки и передачи стали основой для экономики и политики общества»¹⁶. Появляется новый тип работников, который Кастельс назвал «информациональными работниками». Они обладают высокими креативными способностями в переработке информации и создании интеллектуального продукта, что увеличивает прибыль экономического проекта, а также приносит на их человеческий капитал высокие дивиденды в виде высокой оплаты труда. Высокий профессиональный потенциал делает таких работников независимыми от спроса и предложения на рынке труда: работодатели сами стремятся предложить им условия для самореализации личности. Экономический статус таких работников прямо зависит от их профессионализма и личной способности к творчеству.

Сегодня фиксируются такие процессы, как флексибилизация и дестандартизация занятости – широкое распространение гибких и изменчивых форм занятости, которые по сравнению с прежними временами могут быть названы нестандартными. Стандарт занятости преобразуется в гибкие и изменчивые формы – неполную, временную, множественную, портфельную и пр. В литературе можно встретить множество различных определений нестандартных моделей занятости всех их объединяет отклонение от норм полной занятости – будь то количество отработанного времени, условия найма, отсутствие единственного работодателя или гарантий. «Вместе с увеличением жизненных рисков возрастает и личная ответственность каждого за свою судьбу, а на место стандартного жизненного пути приходит самостоятельная «DIY-биография» (do it yourself biography), которая, в конечном счете, может формировать «лоскутную

¹⁶ Кастельс М. Галактика Интернет: Размышления об Интернете, бизнесе и обществе / Пер. с англ. А. Матвеева под ред. В. Харитонова. — Екатеринбург: У-Фактория (при участии изд-ва Гуманитарного ун-та), 2004. — 328 с.

карьеру» специалиста, профессионала, работника в ситуации дестандартизации занятости, появления атипичных моделей»¹⁷.

В самом общем виде эти изменения можно описать как размывание типичной занятости и появление новых, гибких форм занятости.

Система трудовых в индустриальном обществе отношений характеризуется стандартизацией всех основных элементов занятости — трудового договора, места и времени работы, заработной платы, условий труда. Такие условия занятости приводили к тому, что само место работы становилось признаком стабильности, определенности и защищенности работника на рынке труда, показателем статуса и, в конечном счете, к стандартизации трудовой биографии, карьерного пути. Трудовая биография в индустриальном обществе чаще всего протекает в рамках определенной и единственной профессии и представляет собой последовательную смену должностей и мест работы вплоть до выхода на пенсию. В то время как организация становилась основным институтом социальной стратификации и социальной мобильности, т.к. приходя в организацию, человек получает социальный статус (должностную позицию и регулярную оплату труда), иерархию, что определяло возможности профессиональной мобильности и пакет социальных гарантий.

Сегодня определенность стандарта занятости размывается, и возникают массовые формы наемного труда вне рамок предприятия, организации. Как отмечал У. Бек, «люди... начинают в большей мере зависеть от самих себя и своей индивидуальной судьбы на рынке труда с ее рисками, шансами и противоречиями»¹⁸. З. Бауман считает, что стандартизированное и

¹⁷Бурлуцкая М.Г, Харченко В.С. Фрилансеры: специфика социального статуса, стратегии карьеры и профессионального развития // Журнал социологии и социальной антропологии.2013.№1. С. 113.

¹⁸Бек У. Общество риска: на пути к другому модерну. М.: Прогресс-Традиция, 2000. С. 107.

стабильное «общество труда» сменяется «индивидуализированным обществом»¹⁹.

Ряд футурологов (такие как, Ч. Хэнди Т. Малоун, Д. Пинк) утверждают, что «человека организации» постепенно вытеснит независимый, свободный агент, или фрилансер — независимый работник ближайшего будущего. Такого работника характеризует высокая степень автономии в вопросах контроля трудового процесса, самостоятельность в формировании портфеля заказов (проектов, работ), действие с максимальной степенью риска. Д. Пинк выделяет такие ценности «свободных агентов»: свобода, возможность оставаться самим собой, ответственность, собственные критерии успеха²⁰.

По мнению Н. Чаплашкина, «фриланс — это способ жизни и самореализации, и уход от жесткой регламентации, связанной с трудовым распорядком, непосредственным руководством и непременным присутствием на рабочем месте»²¹. Также, фриланс — это вид трудовой деятельности (занятости) на рынке товаров и услуг, т.е. самостоятельного выбора места и формы ее реализации.

А. В. Шевчук в своей статье «О будущем труда и будущем без труда» поднимает следующие вопросы, например, как будут оцениваться достижения человека, если исчезнет понятие «профессионального успеха», и каким будет существование карьеры вне работы.

По мнению футурологов, помимо профессиональной сферы деятельности существуют и другие пространства для самореализации личности. Вследствие их освоения в обществе, которое до сих пор было целиком ориентировано на экономическую активность, шаг за шагом появляется возможность личного суверенитета в распоряжении собственным

¹⁹Бауман З. Индивидуализированное общество. М.: Логос, 2002. — 390 с.

²⁰Пинк Д. Нация свободных агентов: как новые независимые работники меняют жизнь Америки. М., 2005. С. 71-88.

²¹Чаплашкин Н. В. Современное состояние фриланса в России и его перспективы // Научные проблемы гуманитарных исследований. 2012. С. 214.

временем, гармоничного сочетания профессиональной, личностной, семейной карьер. Сегодня можно выделить такие возможности следующим образом:

- активный досуг, который включает в себя как обычные виды досуга, так и занятия, которые требуют вдумчивого отношения, систематичности обучения, преодоления трудностей и т. п. Их главное отличие – удовлетворение от самого процесса и достигнутых результатов в качестве вознаграждения. Выделить такие сферы: музыка, спорт, творчество и др.

- гражданские инициативы. Например, У. Бек говорит о развитии «третьего сектора», отличного как от рыночного, так и от административного (государственного). Воспитание детей – важнейшая социальная функция – ценится явно меньше, чем профессиональный труд. Бек отмечает, что «работа по воспитанию детей должна получить такое же общественное признание, как художественное творчество, политическая или общественная деятельность, т.е. должна давать, например, право на пенсию и медицинское страхование»²²;

- образование, которое в современном мире становится практически непрерывным. Учебу можно признать в качестве особого образовательного труда. При этом образование вряд ли стоит трактовать исключительно в духе теории «человеческого капитала», отождествляющей его с получением профессиональных навыков и знаний, способных приносить доход. Важная черта образования связана с возможностями самопознания и духовного совершенствования.

Например, в концепции «портфеля работ», предложенной Ч. Хэнди, ярко проявляется отношение ко времени как личному ресурсу, а также попытка найти компромисс между свободой и средствами для жизни. «Портфель работ» – это набор видов деятельности (как оплачиваемых, так и

²² Бек У. Молчание слов и политическая динамика в глобальном обществе риска: выступление в Государственной Думе Российской Федерации 28 ноября 2001.

нет), которыми человек занят в течение жизни²³. Главная идея Ч. Хэнди состоит в том, что, отказавшись от стереотипа восприятия нестандартных форм занятости как неполноценных и собрав их в единый портфель, возможно умело контролировать финансовые потоки в разные периоды жизни с учетом различных жизненных обстоятельств. Тогда самозанятость, занятость неполный рабочий день, временные подработки, производство благ в домашних условиях (вместо покупки товаров и услуг) могут создать стабильный и одновременно гибкий фундамент материального существования, не говоря уже о свободе в распоряжении собственной жизнью.

Сравнивая традиционное и современное информационное общество, можно увидеть, как меняется сфера труда. Сегодня уже можно предположить, что единственное место работы, полный рабочий день, полная рабочая неделя, непрерывный рабочий стаж будут скорее исключением, чем правилом. Частая смена рода деятельности, отсутствие единственной профессии обуславливают отказ от принципа «одна работа на всю жизнь», появляется возможность создавать «портфель работ» и управлять им. Сегодня все более распространенным явлением становится не просто периодическая смена рабочего места, но и смена профессии, рода занятий. Здесь опять же можно провести параллель с феноменом дауншифтинга, рассматривая его как возможность «начать все с нуля», попробовать себя в новой сфере деятельности.

Современное общество характеризуется изменениями в сфере труда и занятости как на макроуровне, так и на уровне повседневных практик, в индивидуализированных стратегиях занятости. В.С. Харченко отмечает, что «ярким примером произошедших за последние 10 лет в российском обществе трансформаций является возникновение и формирование группы фрилансеров как особой социальной общности и фриланса как модели

²³ Шевчук А.В. О будущем труда и будущем без труда // Общественные науки и современность. 2007. № 3. С. 53.

занятости»²⁴. Феномен дауншифтинга также иллюстрирует изменения повседневных практик, которые на наш взгляд связаны с различными вариациями карьеры (например, балансом между профессиональной и семейной карьерами), формированием личных ценностей и представлением о жизненном успехе соответственно.

Исторически представление о карьере связывают с продвижением работника вверх по служебной лестнице в рамках деятельности, избранной им в начале трудовой жизни. Но трансформации современного общества во многом изменили такое представление.

Американский психолог К. Гледдинг считает, что «выбор карьеры – это больше, чем просто решение о том, чем каждый собирается зарабатывать себе на жизнь»²⁵. Характер занятий влияет на образ жизни человека в целом. Профессиональные роли связаны с другими жизненными ролями человека. Представители одной профессии, объединившись, становятся носителями мини-культуры, в которой удовлетворяются социальные потребности и формируются ценности. От того, чем и как занимается человек, зависит, насколько он благополучен в обществе. Поэтому человек очень серьезно относится к выбору своей карьеры.

Это понятие имеет ряд значений. Сам термин «карьер» определяется следующими позициями: как род занятий, деятельность, профессия, квалификация; как достижение, успех, положение в обществе, материальная выгода; как движение, путь²⁶.

Если рассматривать карьеру в широком смысле, то это понятие можно определить как общую последовательность этапов развития человека в основных сферах жизни, в том числе семейной, трудовой. А в узком смысле

²⁴ Харченко В.С. Автореферат Фриланс как стиль жизни в современном российском обществе. Екатеринбург, 2013. С.3.

²⁵ Какухина В.Г. Исследование личностных особенностей и карьерных ориентаций сотрудников. Сибирский федеральный университет. <<https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fconf.sfu-kras.ru%2Fsites%2Fmn2012%2Fthesis%2Fs033%2Fs033-005.pdf&name=s033-005.pdf&lang=ru&c=573efb42d4bb&page=1>>.

²⁶ Большой толковый социологический словарь (Collins): в 2 т. М.: Вече, АСТ, 1999. С.277.

карьеру связывают с работой человека, с его профессионализмом. Карьера работника складывается из его стремления реализовать собственный профессиональный потенциал, из интересов компании в продвижении именно своего сотрудника.

Популярной является теория Д. Сьюпера, представленная в виде «радуги жизненных карьер». Автор понимал карьеру как последовательность и комбинацию ролей, выполняемых каким-либо человеком в жизни. Он считал, что важным детерминантом профессионального пути человека является его представление о себе.

Сегодня современные развивающиеся предприятия заинтересованы в том, чтобы участвовать в планировании и сопровождать карьеру своих работников. Считается, что кадры – главный ресурс любой организации, от качества и эффективности использования которого во многом зависят результаты деятельности организации и ее конкурентоспособность.²⁷

В литературе по социологии, экономике, психологии нередко встречается понятие карьерной мобильности, что объясняется современными трактовками карьеры. Понятия «карьера» и соответственно «карьерная мобильность» описываются с точки зрения повышения по службе и / или профессионального роста. Но в эпоху индивидуализированного общества такие представления могут быть ограничены, так как не учитываются случаи изменения функций, организационных связей, ответственности без существенного повышения статуса работника, случаи нисходящей мобильности, например, в виде феномена «дауншифтинга». Широкие трактовки карьеры включают успехи, и неудачи человека в деятельности. Будем опираться на определение карьерной мобильности. Это изменение позиций человека в сфере трудовой занятости на протяжении жизненного

²⁷Какухина В.Г. Исследование личностных особенностей и карьерных ориентаций сотрудников. Сибирский федеральный университет, 2012. <<https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fconf.sfu-kras.ru%2Fsites%2Fmn2012%2Fthesis%2Fs033%2Fs033-005.pdf&name=s033-005.pdf&lang=ru&c=573efb42d4bb&page=1>>.

пути²⁸. Карьерная мобильность включает в себя субъективную и поведенческую составляющие.

В работе Н. Николсона и М. Веста был выделен ряд типов карьерной мобильности с опорой на следующее измерения. Во-первых, статус (восходящая, горизонтальная, нисходящая мобильность). Во-вторых, трудовые функции (аналогичные или изменяющиеся при смене места работы, статуса и т. п.). И наконец, работодатель (внутренняя и внешняя, что значит перемещение в пределах организации или переход к другому работодателю). Каждому варианту мобильности соответствуют уровни новых ролевых требований — в процессе обновления уже имеющихся навыков, формирования новых навыков, использования (переноса) уже имеющихся навыков. Также выделяются факторы макроуровня, определяющие структуру возможностей для мобильности на рынке труда. Индивидуальный уровень факторов определяется и личностными предрасположенностями, влияющими на предпочтения в поведении, которое связано с карьерной мобильностью, и оценкой желательности мобильности как варианта поведения и готовностью к изменениям.

В работах многих психологов отмечаются факторы карьерной мобильности, которые относятся к макро-, организационному и личностному уровням. Факторы макроуровня определяются социально-экономической системой общества, системой социальной стратификации, социальными институтами, профессиональной сферой. Культурные, социальные, экономические изменения, которые происходят в последнее время в мире, указывают на ведущую роль технологического прогресса, возрастающее проникновение международного бизнеса, развитие виртуального взаимодействия и электронных коммуникаций для становления карьер, в том числе международных карьер.

²⁸Дёмин А. Н. [и др.] Психологическое профилирование на рынке труда / А. Н. Демин, Е. Ю. Кожевникова, А. Б. Седых, Б. Р. Седых. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2003. С.93.

Обращение к макрофакторам важно, так как их значимость выражена неодинаково в разных национальных культурах. Так, представители западных культур причинами карьерных изменений считают факторы индивидуального характера, а представители традиционных восточных культур те же события видят факторами макроуровня. Кроме того, имеются различия и внутри культур, которые традиционно относятся к западным (в частности, различия между США и некоторыми европейскими странами, а также между странами европейского континента). Макрофакторы имеют вес и в контексте их общего воздействия на карьеры, и в аспекте влияния на переходные периоды карьеры и карьерные изменения.

Факторы личностного уровня рассматриваются в теориях карьерного развития. Например, теория планируемого поведения А. Эйсена определяет три независимых детерминанты поведения. Первая — установка на определенное поведение, показывающая его благоприятную или неблагоприятную оценку. Вторая — «субъективная норма», которая отражает воспринимаемое социальное давление в том, чтобы проявлять или не проявлять определенное поведение. Третья — уровень воспринимаемого контроля поведения, связанный с простотой или сложностью осуществления определенного поведения и предполагающий использование прошлого опыта, оценку ожидаемых помех. А. Б. Седых отмечает, что «существует, четыре источника индивидуальных различий, определяющих выбор варианта мобильности: личностные черты, карьерные интересы, ценности и стили привязанности»²⁹.

Проблематике ценностей уделялось намного меньше внимания, чем карьерным интересам и чертам личности.

При анализе процессов карьерной мобильности факторы личностного уровня и макрофакторы важно рассматривать во взаимосвязи. Это реализуется в системном подходе, который представляет карьерное развитие

²⁹ Седых А. Б. Карьерная мобильность личности в контексте современных воззрений на карьеру // Журнал «Человек. Сообщество. Управление». 2012. №2. С. 58.

в качестве динамичного процесса и открытой системы, границы которой условны и могут меняться под воздействием тех или иных факторов (географических, политических, личностных). Элементами системного подхода являются понятие шанса (указывается его значимость в карьерном развитии) и контекст времени (прошлое и настоящее оказывают влияние на будущее). Таким образом, системный подход отражает экономико-социологическое видение карьерной мобильности, а психологическая составляющая играет подчинённую роль.

А.Б. Седых указывает на то, что «новые модели карьеры — изменчивая, или поливариативная карьера, безбарьерная карьера, или карьера без границ, карьера-калейдоскоп, гибридные карьеры, карьеры-портфолио — приобрели популярность в ряде зарубежных исследований»³⁰. Отличительной чертой многих новых карьерных теорий является признание важной роли индивида в управлении своей карьерой. В данных теориях внимание обращено на факторы рационального использования карьерного капитала и карьерного поведения. В случае с таким образом жизни, как дауншифтинг, человек, действительно, сам управляет своей карьерой, своей жизнью.

В традиционных моделях карьеры многие случаи горизонтальной или нисходящей мобильности оценивались как нейтральные или как варианты неуспеха, а в действительности это следствие установок на поливариативную карьеру, которое в итоге позволяло достичь большей удовлетворенности. Здесь происходит столкновение с возможностью разделения объективных и субъективных аспектов карьерного успеха.

Существует такое понятие, как «гибридные карьеры» (как «вторая работа», «работа по совместительству», «двойная карьера», «карьера-калейдоскоп», «карьера-портфолио»). Главная идея — предпочтения человека сочетать несколько видов работы, которые чаще всего относятся к разным

³⁰ Седых А. Б. Карьерная мобильность личности в контексте современных воззрений на карьеру // Журнал «Человек. Сообщество. Управление». 2012. №2. С. 59.

профессиям. Это предполагает большую свободу, гибкость и вариативность, но при этом возникает больше риска. Некоторые виды деятельности традиционно (например, в области культуры и искусств) предполагают сочетание нескольких карьер.

Рассматривая новые модели карьеры, нужно иметь в виду, что они отражают не все происходящие в сфере занятости и в сознании людей процессы. Так как, большее число из традиционных карьерных представлений валидно и подтверждается практикой. Для многих людей ярко выражена потребность в стабильности или надежности карьеры. Значимым остается тот факт, что чем больше человек удовлетворен своей работой, тем меньше инициативы и интереса он проявляет в сфере трудоустройства. Целесообразно задуматься о возможностях многих людей совладать с запросами на самореализацию. Иногда реализация новых моделей карьеры и карьерной мобильности блокируется не только субъективными факторами, но и внешними обстоятельствами. В качестве примера можно привести профессиональную специализацию и квалификацию, отрасль промышленности, структуру компании, должность, образовательный уровень, опыт работы, географию.

Можно отметить, что кризис в социально-экономической сфере нашей страны, возрастание роли универсальных навыков служат индикаторами значимости и потенциальной применимости зарубежных карьерных подходов к российским реалиям. Это справедливо и для исследований карьерной мобильности. Психологическое осмысление макрофакторов карьерной мобильности в российских условиях может быть влиятельным. Это связано и с идеей о том, что факторы личностного уровня имеют наибольшую значимость в экономически устойчивых странах, а экономическая нестабильность и переходные процессы усиливают влияние факторов макроуровня.

Предполагаем, что сдвиг в сторону предпочтения новых карьер возможен у образованной молодежи, у кого сочетаются установки на

обучение, высокие компетенции в области информационных технологий, гибкая система карьерных ценностей.

Остановимся на таком понятии, как «успех». Рассмотрим его в целом, а не только в контексте карьеры. Основой жизненного успеха человека являются природные задатки и склонности личности к различным видам деятельности. Успех или неуспех обозначается в обществе как признание или отсутствие достижений личности. Смысл социального успеха личности определяется осознанным или неосознанным принятием ею социальной группы или сообщества, в котором она намерена себя утвердить. Выбор группы или сообщества, как правило, не случаен. Он делается при наличии сходства личностных и групповых ценностей, взглядов на жизнь, представлений о способах достижения успеха.

Ценности и стандарты поведения - это основа, благодаря которой происходит признание или осуждение достижений личности группой или сообществом. Процесс самоутверждения личности в социальной группе носит чаще всего односторонний характер, т.е. достигается в какой-либо одной сфере ее жизнедеятельности. Выбор человеком сферы, в которой он намерен себя утвердить, обусловлен тем, какие природные задатки и способности у него выражены сильнее.

В основе концепции жизненного успеха лежат объективные и субъективные факторы, показатели материального благосостояния, динамика деятельности, степень рациональности выбора способа достижения целей, социальный код доступа и другие показатели. Рассмотрим основные социологические концепции успеха.

В основании концепции успеха как демонстративного потребления³¹ находится материальный фактор. Т. Веблен выделяет в истории цивилизации особый общественный класс, для которого, с его точки зрения, занятие трудовой деятельностью является социально и этически табуированной

³¹Веблен Т. Теория праздного класса. - М.: Прогресс, 1984. – 367 с.

сферой. Этот класс создал свою идеологию «достижения» и «правила игры», норму денежного соперничества и социальные установки на денежный успех, денежный стандарт уровня жизни, денежные каноны вкуса и моды, т. е. – демонстративное потребление.

В концепции успеха как рационального выбора, которую разработали Д. Фридман и М. Хетчер, главная мысль заключается в том, как отмечает Дж. Ритцер, «что возникновение целей достижения успеха личностью предопределено её предпочтениями»³². Социальное действие рассматривается как достижение целей, ограниченное как иерархией предпочтений личности, так и социальными институтами. Потому что они навязывают правила, законы, предписания и «правила игры».

Рассматривая теорию обмена Дж. Хоманса, можно сказать, что процесс достижения успеха личностью рассматривается как деятельность, состоящая из трех фаз: действие, вознаграждение за результат действия, повторение первоначального действия или действия, аналогичного ему. Можем сделать такой вывод, что чем чаще какое-либо действие человека приводит к получению вознаграждения, тем более вероятно, что человек вновь поступит также.

Последнее, на что мы обратим внимание, это символическая концепция успеха. Ее основой является взаимодействие между людьми, которое осуществляется посредством обмена символами, выработанными в ходе общественной жизни. Основа данной концепции заключается в том, что любая предметность, любое положение дел является или может явиться в сознании личности в качестве определенной смысловой конфигурации. Тогда социальная реальность – это феномен сознания множества субъектов: мир таков, каким он является в сознании личности. Поэтому реальность есть не что иное, как совокупность ее индивидуальных смысловых конструкций, образующихся в сознании человека по мере обретения жизненного опыта.

³²Ритцер Дж. Современные социологические теории: 5-е изд. - СПб.: Питер, 2002. С. 318-319.

Главным здесь становится вопрос об интерпретации человеком этих символов. Следовательно, ключевыми категориями анализа в этой теории выступают символ (определенный социальный код) и значение этого символа (индивидуальное значение в рамках одного кода, который является результатом интерпретации человеком этого кода). Тогда в основе взаимодействия между людьми лежит обмен индивидуальными смысловыми конструкциями. Инструмент выражения индивидуальных смыслов – язык. Целедостижение – это продукт взаимодействия субъективных факторов (индивидуальных значений успеха) и объективных факторов (символов успеха).

Понятие «жизненный успех» определяется именно в сознании личности в виде смысловых конструкций, связей. Относительно целостная картина о феномене целедостижения, успеха в той или иной сфере в том или ином социуме может быть представлена совокупностью индивидуальных смыслов успеха отдельных людей.

Успех можно условно разделить на внешний и внутренний. «Внешний» успех определяют как обретение социального признания и популярности в контексте оценки результатов деятельности «значимыми другими»³³. «А «внутренний» успех определяют как «характеристику переживания индивидом результата собственных действий»³⁴.

В современном обществе нет единой формулы успешности. Понятие «успех» нельзя четко определить, потому что отсутствует точка отсчета, то, чему нужно соответствовать.

Также не стоит забывать о том, что общепринятая модель успешности человека может меняться. Она не всегда зависит от высокого карьерного статуса человека, так как со временем меняются приоритеты, ценности. При этом значимость «успеха» останется, но изменится его содержание.

³³Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех: О философии поступка. Л., 1990. С. 150-155

³⁴Теплинских М.В. Концептуальные подходы к проблеме определения успешности профессиональной деятельности специалистов социальной сферы // Сибирский психол. журн. 2007. № 25. С. 94.

Дауншифтинг же выходит за рамки общепринятой модели успешности, общепринятых ценностей, его важной чертой являются сугубо индивидуальные жизненные потребности.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ФЕНОМЕНА ДАУНШИФТИНГА

2.1. Феномен дауншифтинга в контексте интерпретативной парадигмы

Социальная мобильность, карьера, успех часто рассматриваются с точки зрения функционального подхода, в позитивистской логике. Функционалисты исходят, прежде всего, из того, что общество – это система. Система представляет собой целостный комплекс взаимосвязанных элементов, которые находятся в функциональных отношениях и связях друг с другом в течение определенного времени. Они акцентируют внимание на частях общества, особенно на его важнейших институтах – семье, религии, экономике, государстве, образовании. А символический интеракционизм позволяет выбрать другую линию интерпретации феномена – от причин выбора в пользу такой мобильности, такой карьеры, до субъективно окрашенных последствий такого решения.

Индивиды оказывают влияние на ситуации, события в зависимости от значения, которое они в них вкладывают; значение является продуктом социального взаимодействия; это значение изменяется в зависимости от окружающей индивида социальной среды. Другими словами, значение, которое придает индивид событиям, является действием окружающей социальной среды. Если окружающая среда изменяется, значения также поддаются изменениям.

Основной вклад в развитие интерпретативной парадигмы внесли представители символического интеракционизма, такие как Дж. Мид, Ч. Кули, У. И. Томас, Г. Блумер и И. Гофман. Социологи сосредоточили свои усилия на объяснении социальных действий через значения, придаваемые индивидом этим действиям.

Парадигма символического интеракционизма представляет собой модель для построения теорий, которые воспринимает общество как результат (продукт) повседневного взаимодействия индивидов.

Время зарождения символического интеракционизма относят к рубежу XIX и XX вв., хотя сам термин «символический интеракционизм» был предложен Гербертом Блумером только в 1937 г

Люди наделены способностью мыслить. Также они могут изменять значения и символы, используемые ими в действии и взаимодействии, на основе своей интерпретации ситуации. Люди способны осуществлять эти изменения, отчасти благодаря способности взаимодействовать с собой, что позволяет им предвидеть возможные направления действия, оценивать свои сравнительные преимущества и затраты, и затем выбирать один из путей. Смешанные примеры действия и взаимодействия образуют группы и общества.

Основные понятия данной теории: социализация и интеракция. «Социализация — это процесс более динамичный, позволяющий людям развивать способность мыслить, развивать ее характерным для человека образом»³⁵. Важно отметить, что мышление формирует процесс интеракции. «Интеракция есть процесс, в котором одновременно развивается и выражается способность мыслить»³⁶.

Блумер сформулировал три принципа, на основе которых строится описание и объяснение социальных явлений как процессов интеракции: 1) люди действуют в отношении объектов на основе значений, придаваемых этим объектам; 2) значение объектов для индивида возникает в процессе взаимодействия, в котором он участвует; 3) значения используются и видоизменяются индивидом в процессе интеракции объектов, с которыми он имеет дело.

³⁵Ритцер Дж. Современные социологические теории. 5-е изд. — СПб.: Питер, 2002. С.260.

³⁶Там же. С. 260.

Любой человек должен принимать во внимание действия других и решать, стоит ли приспосабливаться к действиям других, и если да, то каким образом. Важность, которая придается символическими интеракционистами мышлению, отражается в их воззрениях на объекты. Разные люди могут придавать различный смысл одним и тем же объектам. По мнению Блумера, существует три вида объектов: физические объекты, например, стул или дерево; социальные объекты, такие, как студент или мать; и абстрактные объекты, например, идея или моральный принцип. Например, работа будет иметь разный смысл для трудоголика или дауншифтера.

Дауншифтинг выходит за рамки общепринятого стиля. В обществе потребления выбор дауншифтера может восприниматься за гранью здравого смысла. «Шаг вниз» дауншифтер интерпретирует как способ начать все с начала, как возможность реализовать себя в других сферах жизни, как возможность изменить свою жизнь, испытать себя или как способ верно расставить свои приоритеты и др.

Понятие «дауншифтинг» появилось в США в 1990 году, после выхода книги Эми Солтсмен «Дауншифтинг: достижение нового успеха на пониженной передаче». В книге были сформулированы основные принципы дауншифтинга³⁷. Это помогло спонтанным дауншифтерам начала 1990-х осознать себя как общность, поэтому и считается, что с этого момента начинается история самого дауншифтинга как социального движения.

Изначально социологом Амитаи Этциони выделяется три типа дауншифтеров³⁸:

1) собственно дауншифтеры (представители различных социальных слоев, принявшие решение изменить темп работы с целью получить больше свободного времени и при снижении доходов);

³⁷ Корниенко О.Ю. Историко-социологический анализ феномена дауншифтинга как нового движения в карьере успешного человека // Политические науки и социология. 2014. №1 (57). С. 92-95.

³⁸ Там же. С.92-95.

2) сторонники радикального упрощения образа жизни (высокооплачиваемые топ-менеджеры, бизнесмены, юристы, представители шоу-бизнеса), разочаровавшиеся в своей деятельности и решившие все бросить;

3) участники «движения простой жизни», избравшие этот путь на основании тех или иных убеждений, обычно достаточно устойчивых и образующих определенную систему (эти убеждения чаще всего связаны с экологическими идеями или с духовными поисками).

Социологи выделяют также постоянный и временный дауншифтинг. Первый является состоянием, из которого уже не возвращаются обратно к карьеризму и гонке за славой и деньгами. Это полноценный отказ от прежних жизненных моделей и нежелание прибегать к ним повторно. Это кардинальная перемена жизненных установок. Второй – это все-таки больше временное явление в жизни человека, используемое им для разрешения внутренних конфликтов, устранения синдрома хронической усталости, решения других вопросов. Это перерыв, который берется для того, чтобы привести в порядок свой внутренний мир.

Выделяют следующие причины дауншифтинга. Для временного – это рождение ребенка; отказ от перспективной должности в пользу большей заработной платы сегодня; необходимость ухаживать за больным родственником, получение дополнительного образования; переезд в другую страну или город.

Для постоянного – это желание проводить больше времени с семьей и детьми; кардинальная смена профессиональной деятельности; творческая реализация; открытие собственного бизнеса; принципиальное неприятие корпоративной системы; финансовые и юридические риски; проблемы со здоровьем; достижение предела компетентности в своей сфере³⁹.

³⁹Остафиева О. Карьерист просит посадки. Причины дауншифтинга // Экономические известия. М., 2008 .№135. С. 45-58.

Также причинами дауншифтинга могут стать как внешние, так и внутренние факторы. Наиболее часто ему подвержены сотрудники высшего звена, которые занимают руководящие должности, – они очень часто задерживаются на работе допоздна, решают споры и конфликты, очень часто находятся в состоянии стресса и в жестких условиях конкуренции. Все это можно отнести к внешним факторам. Состояние здоровья – это внутренний критерий.

На сегодня дауншифтинг приобрел большую популярность в мире, особенно в США, Австралии, Европе. Выделяются социокультурные особенности дауншифтинга. Так, в Англии дауншифтинг имеет яркий экологический окрас. Это проявляется в употреблении или выращивании органических продуктов, в особом отношении к мусору и его вторичной переработке, в экономии энергии. В Австралии фокус смещен в сторону смены жилья и места проживания.

Современные западные идеологи дауншифтинга часто формулируют задачу не как «отказ от карьеры», а как «способ жить проще, счастливее и в согласии с окружающей средой». Например, в США проводят ежегодную Национальную Неделю дауншифтинга. Неделя призывает «сбавить темп» и «начать наслаждаться жизнью».

В России этот феномен начинает обсуждаться немного позже в 2007-2008 гг., тогда появляются первые блоги о дауншифтинге, сообщества дауншифтеров.

Ценности спокойного и гармоничного существования, семейные ценности, творчество, собственные увлечения многим россиянам по-прежнему более близки, чем карьера, статус и высокие финансовые показатели. Большинство российских дауншифтеров 35-45 лет. Это люди, которые очень много работали в эпоху перестройки и на заре рыночной экономики ради выживания своих семей. Тогда, рассматривая сегодняшние реалии, можно сделать вывод, что возраст «начинающего дауншифтера»

колеблется в промежутке от 20-30 лет. Учитывая опыт предыдущего поколения.

В период с 2008 по 2016 года в средствах массовой информации активно обсуждается проблема, связанная с этим социальным явлением. На страницах научных журналов исследователи и читатели обращают внимание на особенности этого явления в России, сравнивая его с западными странами. Социологи, психологи, политики и экономисты говорят об идее добровольного отказа от работы, от карьеры во имя психологического, морального благополучия. Авторы приводят результаты зарубежных исследований этого феномена, а затем анализируют данные собственных наблюдений и изучения этого вопроса.

Можно сказать, что дауншифтинг становится альтернативной моделью успешности, новым стилем жизни. Так, В. Мерзлякова в работе «Альтернативные модели успешности в современной культуре: дауншифтинг» останавливается на вопросе о дауншифтинге в России, отмечая, что «распространённость его ограничивается городами-миллионерами»⁴⁰. Но увеличивается количество людей, осведомленных о явлении и побуждаемых к его восприятию, формированию определенного отношения к нему. Автор говорит об изучении феномена дауншифтинга на материале текстов, циркулирующих в средствах массовой коммуникации, что позволяет сделать выводы о ценностных установках, предлагаемых стратегиях и способах формирования собственной позитивной идентичности участниками сообщества. Рассуждая о дауншифтинге, исследователь в первую очередь указывает на медийный конструкт, который отображает важные тенденции, складывающиеся в обществе. Сообщества дауншифтеров в Интернете могут быть рассмотрены как одни из главных структурообразующих единиц в возможном формировании новой социальной страты.

⁴⁰ Мерзлякова В. Альтернативные модели успешности в современной культуре: дауншифтинг // Вестник общественного мнения. 2008. № 4. С.33-42.

В статье А.А. Яковлевой «Потребительский ретретизм: альтернативный стиль жизни в обществе потребления»⁴¹ речь идёт об одном из современных социальных феноменов — потребительском ретретизме, или «уходе» от стиля жизни, считающегося «нормальным» в обществе потребления. Исследовательница приводит анализ западных и отечественных публикаций, в которых представлены содержание, мотивы, механизмы потребительского ретретизма. Автор приходит к выводу, что ретретизм правомерно рассматривать как девиантный или нонконформистский, альтернативный принятому в обществе потребления стиль жизни. Кроме того, исследовательница отмечает сложность в характеристике данного явления.

Р. Кононенко отмечает, что «в России растет класс людей, которые отвергают материальные устремления»⁴². Это ставит под сомнение убеждения в том, что нужно людям и обществу для хорошей жизни. Это не материальный достаток, а моральные и нравственные ценности. Спокойная атмосфера внутри семьи, жизнь без ненужных волнений и стресса, свобода творчества и самовыражения. Это дает повод для интерпертативного анализа. Категория успешности для одних — карьера, для других — семья, саморазвитие, свобода, возможность самому распоряжаться своим временем, самому распоряжаться своей жизнью. Возможно, это и является дауншифтингом. И данное явление совсем не нисходящая динамика.

Глобальная сеть Интернет предоставляет ряд возможностей для проведения качественного анализа документов. Так, в своих исследованиях Я.В. Овечкина выделила основные темы, которые интересуют российских дауншифтеров, путем тематического анализа интернет-дневников. Первое место занимают темы жизни в деревне и сельского быта, далее тема эко-

⁴¹Яковлева А.А. Потребительский ретретизм: альтернативный стиль жизни в обществе потребления. // Журнал социологии и социальной антропологии. - СПб., 2011. №05. С. 192-201.

⁴² Кононенко Р. Жизнь и карьера в практиках дауншифтинга // Антропология профессий: границы занятости в эпоху нестабильности. Под редакцией П.В. Романова, Е.Р. Ярской Смирновой. - М.: ООО «Вариант», ЦСПГИ, 2012. С. 137-150.

поселений, также особое место занимает тема мироустройства (проблемы общества потребления). Автор делает вывод, что российских дауншифтеров, прежде всего, интересует пространственное перемещение, смена образа жизни, за счет ее упрощения.

Автор замечает, «что русский менталитет играет немаловажную роль в формировании отношения к дауншифтингу. Речь идет об особенностях русской души, русский человек всегда давал высокую оценку спокойствию и отдыху. У нас принято много работать, чтобы потом отдохнуть. Трудная работа ради будущей работы, более сложной и напряженной, не воспринимается русским умом. Наш человек ищет спокойствия и гармонии охотнее и энергичнее, чем удачной карьеры, денег и положения»⁴³. Часть российских дауншифтеров зрелого возраста давно уже нуждалась в отдыхе. Кроме того, важно отметить, что наш дауншифтер бежит не от хорошего, а к хорошему. Зачастую жизнь человека – работа, которая превращается в наказание для него.

Я. В. Овечкина описывает результаты авторского исследования биографий российских дауншифтеров, делая акцент на концепции индивидуализации стилей жизни в эпоху постмодерна. Причиной возникновения явления дауншифтинг автор называет смену ценностных установок у части населения, которая вызвана разочарованием в идеалах, продиктованных культурой потребления. Всего было проанализировано 5 историй, созданных дауншифтерами в онлайн пространстве⁴⁴.

Исследовательница провела 50 глубинных интервью с дауншифтерами через скайп⁴⁵. Результаты исследования показали, что дауншифтеры являются примером не стандартизированной занятости и

⁴³ Овечкина. Я. В. Феномен дауншифтинга в России // Научные труды СЗИУ РАНХиГС. – СПб., 2014. С. 54-58.

⁴⁴ Овечкина. Я. В. «Дауншифтинг» как новый стиль жизни в эпоху постмодерна. Социологический анализ // Человек в постиндустриальном обществе. 2013. С. 1-5.

⁴⁵ Овечкина Я.В. Особенности организации трудовой деятельности современных дауншифтеров // Научный результат. Сетевой научно-практический журнал, 2015, №3. С.83-88.

индивидуализированной карьеры. Автор приходит к выводу, что жизненный стиль действительно отличается от общепринятого стиля. Также отличаются и жизненные стили самих дауншифтеров. Таким образом, анализируются последствия принятия решения, а причины и сам процесс принятия решения остаются не изученными, что на наш взгляд является упущенной возможностью.

В дауншифтинге важным является осознанный выбор и возможность расставлять приоритеты. Так, в статье О.П. Козловой «Организационный дауншифтинг преподавателей высших учебных заведений» идет речь о дауншифтинге как о негативном явлении в карьерном развитии работников. Данное явление понимается в качестве организационного дауншифтинга: «ситуация трансформации мировоззренческих установок и ориентиров, системы ценностей у наемных работников, в результате чего они осознанно отказываются повышать свою трудовую активность, делать дальнейшие шаги по карьерной лестнице»⁴⁶. По мнению автора, данный феномен развивается из-за отсутствия карьерного роста, так как «потолок» уже достигнут. После чего важным для работника становится построение социальной карьеры, а не трудовой. О.П. Козлова пишет о том что, исследование, которое проводилось среди преподавателей, показало, что появление организованного дауншифтинга не связано с карьерной ситуацией. Инициатива исходила от самих преподавателей, что является его осознанным выбором. Также исследования кадрового потенциала преподавателей вузов РФ в 2004-2012 гг. показало, что соотношение числа доцентов высших учебных заведений и профессоров имеет устойчивую тенденцию к росту, значит, увеличивается масштаб организационного дауншифтинга в системе высшего образования. Это можно связать с изменением карьерных целей, стремлением развития других

⁴⁶Козлова О.П. Организационный дауншифтинг преподавателей высших учебных заведений // Интерэкспогео-сибирь. 2013. №1. С. 15-21

направленностей своей карьеры и с активизацией многолинейной формы карьеры.

В статьях «Новые формы мобильности в травелогге»⁴⁷ и «Мобильность как ценностная характеристика культуры новейшего времени»⁴⁸ авторы называют дауншифтинг формой мобильности. Дауншифтинг является одновременно физической (территориальной) и социальной (профессиональной) мобильностью, горизонтальной и вертикальной. Дауншифтинг иллюстрирует вездесущность мобильности: проблемы, возникающие при навязанной, условно вынужденной профессиональной мобильности, решаются с помощью добровольной территориальной.

Феномен дауншифтинга связывают с концепцией баланса между работой и жизнью (work life balance)⁴⁹. Дауншифтинг определяют как следствие неумелого балансирования между работой и личной жизнью.

Подводя итог, можно сказать, что до сих пор нет однозначного понимания сути движения дауншифтинг. Это достаточно широкое понятие, которое включает в себя: новое отношение к труду, к повседневности, к успеху, к мобильности, формирование собственных индивидуальных ценностей, осознанное, добровольное решение изменить свою жизнь. Проанализировав статьи, делаем вывод, что исследования проводились в различных стратегиях. Изучая процесс принятия решения: от причин принятия решения пользу такой (новой) мобильности, такой (альтернативной) карьеры, такого (выходящего за рамки «общепринятого») стиля жизни, до субъективно окрашенных последствий такого решения, на наш взгляд, целесообразно рассмотреть дауншифтинг в контексте символического интеракционизма.

⁴⁷ Романова К. С. Новые формы мобильности в травелогге // Дискурс-Пи. 2013. №3. С. 26-30.

⁴⁸ Круталевич А. Н. Мобильность как ценностная характеристика культуры новейшего времени // Вестник Челябинского государственного университета. 2015. № 9. С. 71-74.

⁴⁹ Штроо В.А. Кольцова Е.А. Worklifebalance, или есть ли жизнь после работы? // Психология в экономике и управлении. 2012, №2. С. 30-37.

Дауншифтинг – это стиль жизни, который выходит за рамки «обычного», «нормального» в понимании современного общества. Это не просто игра на понижение, это открытие новых горизонтов, смена не только профессиональной деятельности, но и образа жизни и мировосприятия.

2.2 Результаты самостоятельного эмпирического исследования

В рамках нашего исследования использовались следующие методы: анализ документов, фокусированное интервью, метод этнографии. Важно отметить, что имеется в виду традиционный анализ документов, предполагающий качественный характер исследования.

Исследование проводилось в качественной стратегии, которую отличает фокус исследовательского интереса – отдельный индивид, его интерпретации, смыслы, которые он вкладывает в окружающую действительность, комплекс переживаний человека, его отношение к окружающим явлениям, их оценка. Поняв поведение отдельного человека, выявив нечто типическое, мы можем понять те социальные явления, которые происходят в обществе.

Анализ документов позволяет получить сведения необходимые для описания тех или иных социальных структур, проследить динамику взаимодействия между различными социальными группами и отдельными людьми.

Метод анализа документов использовался для решения следующих задач: описать виды деятельности и определить места проживания «до» и «после» смены стиля жизни, описать процесс принятия решения о смене стиля жизни, описать причины смены стиля жизни.

Нас интересовали нарративы дауншифтеров, где описывается стиль жизни, выходящий за рамки «общепринятого». А именно случаи индивидуальной социальной мобильности: вертикальная мобильность в направлении «сверху - вниз»; горизонтальная в направлении «из мегаполиса - в сельскую местность», «из России – в другие страны», мотивация и особенности стиля жизни, новые повседневные практики.

Для анализа отобраны истории, взятые из интернет-пространства (онлайн-дневники, истории из интернет-сообществ, блоги, видео-блоги).

На первом этапе отбирались документы, созданные дауншифтерами в публичном пространстве. На втором – единицей отбора было наличие сведений о прежнем месте работы и новой деятельности. На следующем этапе – критерием отбора стало наличие причин, связанных со сменой стиля жизни. И последний этап включил в себя «намёк» на жизненные ценности.

В итоге было отобрано 12 нарративов. Было решено обобщить полученный эмпирический материал в виде кейсов.

Первый кейс – «вид деятельности» (см. Приложение 3). Во всех случаях кардинально изменилась сфера деятельности. Чаще всего изменения связаны с увлечениями человека: *«Творчество – это не просто увлечение, а главное дело в жизни» (№9)*. Социальная роль стала видом деятельности: *«Я торчу дома в качестве жены и мамы» (№12)*. Здесь и далее указаны номера нарративов (см. указанное приложение).

Второй кейс – «места проживания» (см. Приложение 4). Можно отметить случаи иммиграции в другие страны, миграции внутри страны или отсутствие территориальной мобильности.

Третий кейс – «процесс принятия решения» (см. Приложение 5). Анализ показал, что во всех случаях значимы и событие, и итог рефлексии, которые послужили причинами смены стиля жизни: *«Серьезная автомобильная травма, полученная в 2000 году, долгая и трудная реабилитация и постепенно пришедшее осознание того, что здоровье вернуть не получается, заставили пересмотреть многое. Травма не перечеркнула карьеру, но ограничила в движениях» (№6)*. *«В какой-то момент я осознала, что просто не подхожу под типаж крупных консалтинговых компаний: я совершенно не фанат бухгалтерского учета, я не бесчувственная машина, которой загружают на переработку определенный объем информации, а в моей жизни слишком много еще других интересов, и так много областей, в которых так хочется себя реализовать» (№7)*.

Проанализировав кейс «принятие решения» (см. Приложение 5), можем сказать о двух характерных чертах: 1) обдуманность в принятии решения: *«Заявление об увольнении уже было написано, решение, выношенное за полгода до этого, принято»*. *«Я сознательно шла на дауншифтинг, зная, что ради свободы и возможности работать на себя придется пожертвовать красивой московской жизнью»*. (№1); 2) спонтанность в принятии решения: *«Друг позвал с собой в Индию жить»* (№7).

Далее, опираясь на собранный эмпирический материал, мы выделили причины, по которым человек выбирает такой стиль жизни, как дауншифтинг (см. Приложение 6):

1. Возможность уделять больше времени своей семье. *«Лучший вариант иметь стабильный доход и заниматься семьей и любимым делом»* (№2). *«Мне важны теплые отношения, мне важна семья, такая, какая она есть»* (№7).

2. Возможность заниматься любимым делом. *«Творчество стало не просто увлечением, но делом жизни»* (№9). *«Когда работа связана с твоим любимым занятием, она превращается в удовольствие!»* (№7)

3. Воплотить свою мечту в жизнь. *«Всегда мечтала жить у океана, ходить по берегу, собирать ракушки и делать из них украшения»* (№9). *«Сбылась мечта, вижу людей издалека и преимущественно за моим забором. Впускаю в личное пространство только тех, кого хочу и когда хочу»* (№6). *«С детства я мечтала творить»* (№7).

4. Возможность начать все с нуля, найти себя. *«Для многих дауншифтинг — это, действительно, скачок вниз и начинание всего с нуля»*. (№1).

5. Возможность работать вне офиса. *«Когда из жизни исчезла офисная работа, вмиг исчезли и все стрессы»* (№11). *«Я совершенно не фанат бухгалтерского учета, я не бесчувственная машина, которой загружают на переработку определенный объем информации»* (№5).

6. Возможность путешествовать. *«Не надо ждать отпуска, чтобы куда-нибудь поехать!» (№11). «Мне важно творить, любить и путешествовать»(№7). «Поездка в Тибет превратилась в жизнь в постоянном путешествии. Китай, Бали, Борнео, Покхара, север Индии. Создание сайта о путешествиях» (№4).*

7. Возможность изменить условия собственной жизни. *«Условия жизни ухудшаются постепенно, зарплату не повышают, а цены растут. Проветрить жилище, приоткрыв окно, невозможно, с потоком уличного воздуха в квартиру врывается смог. Вода из-под крана стала грязной, невкусной, с посторонними химическими запахами» (№6).*

Проанализировав нарративы, мы пришли к выводу, что дауншифтинг для людей – это разного рода возможности начать с нуля, начать жить так, как всегда хотелось, заниматься любимым делом, отдохнуть от суеты и т.п. Например, в одной из истории дауншифтинг рассматривается, как этап жизни. *«Всю свою прошедшую жизнь (30 лет) я делю на три этапа: 1- жизнь в Питере — детство, школа, «кружки и секции», университет; 2- переезд в Москву — настоящая взрослая жизнь, тусовки, увлечения, серфинг, фотография, путешествия; 3 - ну и, конечно же, сейчас — этап дауншифтинга, построения новой жизни, в данный момент связанный с Бали» (№1).*

Нарративы указывают на сознательное решение о смене стиля жизни, о предпочтениях в выборе формы карьеры и пр. Дауншифтеры – достаточно сложный объект для изучения в рамках способа нахождения информантов, так как определение дауншифтинга не совсем точно, поэтому существуют различные его интерпретации. Дауншифтеры не оформлены как социальная группа, не все идентифицируют себя с данным определением. В определенном смысле дауншифтеры – это латентная группа.

Для проведения самостоятельного эмпирического исследования первоначально поиск информантов осуществлялся через социальные сети. Отбирались группы «Вконтакте» по количеству участников, например,

«Дауншифтинг как светлое будущее!» (5770 участников) и «Дауншифтинг. Свободные путешествия» (5129 участников). Затем на стене группы публиковалась запись с предложением принять участи в исследовании. Первоначально в формулировке звучало понятие «дауншифтинг» (т.к. группы были тематические), но впоследствии использовалось только описание самого феномена. Также осуществлялась рассылка личными сообщениями (было отправлено 40 сообщений). Необходимо отметить, что попытка найти информантов через группы «Вконтакте» (прямо или косвенно связанные с дауншифтингом) оказалась неудачной.

В основном ответы на личные сообщения звучали так: *«Да, я дауншифтер только в мечтах пока, я, конечно, путешествую дикарем, но ещё не решилась всё бросить и сбежать насовсем»**. Или такой ответ: *«Дауншифтингом никогда не занималась, хоть и интересуюсь этим»**. Отсюда следует вывод, что людям нравится сама идея дауншифтинга. Были и другие ответы, например такой: *«Конечно, дауншифтинг - явление постоянное, но остро эта тема стояла лет 10 назад»** (знаком * отмечены ответы людей на предложение принять участие в исследовании).

Также мы столкнулись с противоречивым определением, восприятием дауншифтинга: *«Дауншифтинг – это реализация планов по какому-либо переезду из крупного в более мелкое поселение с целью продолжительного проживания в нем. Это когда человек, или группа людей (например, семья) переезжает из своего засиженного, пыльного, грязного и вонючего города в деревню, село, просто в лес или поле. Либо переезд в курортное место ради того, чтобы постоянно отдыхать и бездельничать»*. Такое определение говорит об отсутствии единого понимания данного феномена в России

Следующий этап поиска включил в себя просмотр видео-блогов. После чего была найдена девушка видео-блогер, дауншифтер (далее *С.), которая согласилась на интервью через «Skype» (см. приложение 7).

Краткое описание информанта: женщина, 36 лет, имеет высшее образование, занимала должность бренд-менеджера в известных компаниях, в данный момент живет на о. Бали (более 6 лет).

Необходимо отметить, что попытка взять интервью заняла более двух недель, несколько раз интервью откладывалось (из-за разницы во времени).

**С. – представляла собой яркий, полноценный пример дауншифтера, который принял решение переехать в другую страну. Решение она принимала добровольно и обдуманно, заботясь о разных мелочах, например, таких: «с финансовой точки зрения я понимала, что у меня есть какие-то кредиты, долги, какие-то обязательства, финансовые перед кем-то или чем-то, то есть, естественно, их тоже надо закрыть»*С.*

Выделим ряд причин, которые способствовали изменению стиля жизни в данном случае.

1. Время, когда было принято решение о переезде в другую страну, относится к 2006-2008 гг. *«Возможность пробовать совершенно другие вещи, которые там, как мне казалось, живя в Москве, я не смогу, это сейчас, наверное, можно, живя в Москве, стать блогером или, живя в Москве, там начать производить натуральную косметику и продавать»*С.*

2. Предпосылки принятия решения: 1) пример других людей: *«Стала сталкиваться с людьми, которые в какой-то момент там все бросили и уехали, и тоже стала об этом думать. Я бы не переехала, если бы у меня перед глазами не было бы примера моих друзей»*С.* 2) финансовые возможности, опыт проживания в других странах: *«Я увлеклась всяким там винсерфингом, кайтсерфингом, ну просто в режиме отпуска, туризма»*С.*

Последствия выбора: *«Я наконец-то получаю свободу. И могу попробовать себя в совершенно других областях». «Я понимала, если я хочу ну попробовать что-то своё, мне надо как бы вырваться из этого порочного круга работы: офис, карьера, карьерный рост» *С.*

Говоря о последствиях выбора, можем отметить плюсы и минусы нового стиля жизни. Плюсы – это *«ощущение свободы и гибкости твоего*

там распорядка дня, гибкости твоей жизни»; здоровье «больше задумываюсь о здоровье, неважно, касается это питания или спорта, какого-то духовного здоровья»; отношения к деньгам, возможность отстраненно смотреть на вещи «тратишь меньше, особенно в тех областях, которые тебя счастливее не делают да, а ты просто тратил, потому что все тратили»; новые условия способствуют развитию человека «ты вынужден себя искать, да, у тебя есть возможность найти свой талант какой-то» *С.

Минусы – это «отсутствие гарантии на завтрашний день» *С. Прежде всего, это касается жизни в другой стране «на Бали ты конкретно не можешь ничего распланировать, очень сложные законы, очень сложные отношения к иностранцам» *С. Общение «ты скучаешь по друзьям, по какому-то там кругу общения, который у тебя был» *С. Главный минус – это самоорганизация «когда ты сам себе предоставлен, это достаточно сложно. Очень сложно какую-то дисциплину наладить, ты должен постоянно себя мотивировать» *С.

Для анализа воспользуемся теорией планируемого поведения А. Эйсена. Результаты представим в виде следующей таблицы:

Таблица 1.

Детерминанты поведения	Интервью (см. Приложение 7)
1. Установка на определенное поведение, показывающая его благоприятную или неблагоприятную оценку.	Не имело значения, как будет оцениваться решение о смене стиля жизни.
2. «Субъективная норма», которая отражает воспринимаемое социальное давление в том, чтобы проявлять или не проявлять определённое поведение	Давление было не явным. Пример друзей можно считать основой принятия решения.
3. Уровень воспринимаемого контроля поведения, связанный с простотой или сложностью осуществления определённого поведения и предполагающий использование прошлого опыта, оценку ожидаемых помех.	Имела опыт, путешествуя по странам. Понимала, какие трудности ее ожидали.

Таким образом, установки человека влияют на его поведение. Значимым в анализе планируемого поведения является временный фактор. Тогда, изучая конкретный момент (времени) осуществления поведения, можем отметить, что процесс изменения стиля жизни у информанта занял примерно 1 год, который включил в себя осмысление поступка и завершение всех дел перед началом «новой» жизни. Так же важно отметить то, что девушка принимала и осознавала последствия своего выбора (поведения). Главным является возможность достижения конкретного результата. Информант, имея конкретную цель, в нашем случае, это занятие водным спортом и ведение интернет-блога об этом, превращает свои интересы, увлечения в профессиональную деятельность, которая будет приносить доход.

На выбор варианта мобильности влияют следующие индивидуальные характеристики: карьерные интересы, стили привязанности, ценности, личностные черты. Рассматривая, конкретный пример интервью (см. Приложение 7), опишем каждую характеристику нашего информанта. Отметим, что девушка имеет привычку добиваться поставленной цели. Что касается привязанности, выделим то, что информанта ничего не держало на прежнем месте, за все время она только один раз возвращалась обратно с о. Бали: *«... в 2011 году был большой бум Бали и в принципе там находилось большинство из моих друзей, не все кого хотела бы видеть, но очень многие, и неоднократно приезжали на Бали, и в общем-то у меня была такая некая иллюзия, что не то что иллюзия, но вот такое ощущение, что вот в принципе я поддерживаю отношения и так далее. Мама тоже приезжала»*

*С. Проанализировав интервью можно выделить следующие жизненные ценности: *«честность, справедливость, смелость говорить то, о чем ты думаешь, смелость делать, пробовать что-то новое, вопреки даже тому, что кто-то тебя может как-то осуждает или наоборот пытается как-то тебя демотивировать, целеустремленность... моя жизнь наполнена каким то смыслом или наполнена какой-то целью, к которой я двигаюсь»**С.

*«Моя свобода, моя независимость, возможность заниматься тем, что мне нравится, она важнее, чем любой там дискомфорт, или там важнее, чем какие-то сложности ну или какие-то там проблемы»*С.* Можем предположить, что это и является отличительными чертами дауншифтера. Таким образом, индивидуальные характеристики влияют на принятие решения о смене стиля жизни.

Нэтнография – онлайн наблюдение за интернет сообществами. Благодаря данному методу можно увидеть уровень заинтересованности людей данной проблематикой, узнать, какие темы интересны данному сообществу. Изучая группы «Вконтакте» (см. приложение 8), посвященные дауншифтингу, мы пришли к выводу, что чаще всего люди, общаясь, делятся своими мыслями и переживаниями, говорят о желаниях и мечтах. Также в группах встречаются разного рода объявления, связанные с туристическими поездками, продажей домов, поиском попутчиков для путешествий. Дауншифтинг воспринимается скорее как способ путешествовать некоторое время. Что касается отказа от карьерного роста, то этот момент по каким-либо причинам опускается. На наш взгляд это связано с отсутствием единого понимания феномена дауншифтинга. Также возможно понятие «дауншифтинг» считают оригинальным, популярным, чем-то новым и необычным.

Участники активно обсуждают феномен дауншифтинга, делятся своими мыслями, рассказами, впечатлениями. Также обсуждаются фильмы, книги, музыка связанные с данным феноменом. Огромное количество фотографий разных мест можно считать характерной чертой подобных групп.

Сложно говорить о каких-либо закономерностях при качественном исследовании. На наш взгляд, в основе дауншифтинга лежат, прежде всего, индивидуальные качества, способности отдельного человека. Если взять во внимание метафору П. Бергера, описывающую «индивидуализацию как переход биографий от железнодорожной модели, где существуют

фиксированный маршрут, расписание и скорость передвижения, к автомобильной модели, которая «предоставляет большую гибкость в отношении выбора времени отправления, пути следования... позволяет делать перерывы и двигаться в объезд, выбирая более привлекательные ландшафты», тогда между трансформациями, которые происходят в современном обществе и с феноменом дауншифтинга, можно провести параллель и определить дауншифтинг, используя указанную метафору, не как автомобильную модель передвижения, а скорее как использование вертолета, где движения ничем не ограничены и осуществляются в любых направлениях.

На основе обзора современных исследований дауншифтинга, а также самостоятельно проведенного анализа нарративов дауншифтеров в СМИ и фокусированного интервью можно выделить следующие типы дауншифтеров (ДШ) в современном российском обществе:

1. Истинный ДШ. Данный тип предполагает как социальную мобильность, так и территориальную. Планированное поведение является характерной чертой.
2. Простой ДШ предполагает только социальную мобильность, место проживания остается прежним.
3. ДШ – путешественник, основной вид деятельности - это путешествия.
4. ДШ – переселенец, главным является переезд в сельскую местность ради душевного благополучия, свежего воздуха и т.п.
5. ДШ «Не ведающий», человек, имеющий признаки дауншифтера, но не знающий о данном феномене.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе рассмотрены причины появления феномена дауншифтинга как альтернативного стиля жизни работника современного российского общества. В ходе изучения дауншифтинга мы использовали следующие методы: анализ основных категориальных понятий; анализ и обобщение эмпирического материала при изучении исследований разных авторов по данной теме. Используя метод типологизации и классификации, мы попробовали выделить типы дауншифтиров с точки зрения принятия решения о смене стиля жизни, а также с точки зрения мобильности.

В рамках нашего исследования феномен дауншифтинга рассмотрен как физическая (территориальная) и социальная (профессиональная) мобильность, горизонтальная и вертикальная. Ключевым индикатором идентификации дауншифтинга является добровольный отказ от карьеры.

Дауншифтинг – относительно новое социальное явление в жизни современных обществ, которое активно обсуждается как в науке, так и в публичной сфере. В настоящее время можно увидеть, что существует ряд определений дауншифтинга и различные представления об этом социальном явлении. Противоречия в определении и описании дауншифтинга указывают не только на популярность данной проблемы, но и на необходимость продолжения изучения этого явления во многих странах мира и российском обществе. Изучение дауншифтинга является актуальным и интересным, в том числе потому, что явление репрезентирует современные модели организации карьеры, представления о мобильности и успехе.

Классическое представление социальной мобильности, данное П. Сорокиным, ставит на первое место социальную стратификацию. На сегодняшний день данный подход становится все менее актуальным. Меняется фокус рассмотрения вопроса «социальной мобильности». В современных исследованиях мобильность приобретает первостепенное, самостоятельное значение. Это обусловлено несколькими причинами.

Происходит увеличение числа и вариантов социальных статусов и возможности изменения их последовательности. Теперь каждая достигнутая позиция скорее считается моментом движения, чем конечным результатом.

«Открытость изменениям становится востребованным качеством, способность «изменить свою жизнь» (развестись, сменить работу, получить новое образование и т. п.) не просто приветствуется, а превращается чуть ли не в краеугольный камень биографической компетентности»⁵⁰.

Постепенно стирается различие между вертикальной и горизонтальной мобильностями. Мобильность создает и меняет пространство: вопрос «двигаться или нет» уступает место вопросу «как двигаться и какой ценой».

Свежий взгляд на «мобильности» позволяет понять причины появления новых феноменов современного общества, например, феномена дауншифтинга.

Сегодня уже можно предположить, что единственное место работы, полный рабочий день, полная рабочая неделя, непрерывный рабочий стаж в будущем общественном устройстве будут исключением, чем правилом. Частая смена рода деятельности, отсутствие единственной профессии обуславливают отказ от принципа «одна работа на всю жизнь». Возникают новые формы занятости, например, фриланс. Сегодня все более распространенным явлением становится не просто периодическая смена рабочего места, но и смена профессии, рода занятий. Данный факт позволяет по-новому взглянуть на феномен дауншифтинга, рассматривать его как возможность «начать все с нуля», попробовать себя в новой сфере деятельности.

Описывать понятия «карьера» и соответственно «карьерная мобильность» с точки зрения повышения по службе и профессионального роста не совсем верно. Если взять во внимание идею Ч. Хэнди о «портфеле

⁵⁰Веселкова Н.В. Новые исследования мобильности: совпадающие и несовпадающие потоки и социальная компетентность // Журнал социологии и социальной антропологии. - 2011. - № 3. С. 53.

работ», то можно говорить о своеобразной «коллекции карьер» в разных сферах деятельности. Говоря о новых моделях карьеры в пример можно привести изменчивую карьеру, которая предполагает большую мобильность и более широкое видение жизненной перспективы. Собственная система ценностей – способ нахождения путей развития карьеры.

Феномен дауншифтинга иллюстрирует изменения повседневных практик, которые, на наш взгляд, связаны с различными вариациями карьеры (например, балансом между профессиональной и семейной карьерами).

Используя метод анализа нарративов дауншифтеров в публичном пространстве и фокусированного интервью, мы определили причины выбора данного стиля жизни и описали процесс принятия решения.

Также на основе обзора современных исследований дауншифтинга и самостоятельно проведенного анализа нарративов дауншифтеров в СМИ, фокусированного интервью мы выделили следующие типы дауншифтеров в современном российском обществе: истинный дауншифтер, простой дауншифтер, дауншифтер – путешественник, дауншифтер – переселенец, дауншифтер «не ведающий».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агейко О. В. Карьера и карьерные ориентации личности // Психолого-педагогические проблемы профессиональной деятельности и общения: Материалы I Междунар. науч.-практ. конф. Гродно: ГрГУ, 2009. С. 8-12.
2. Арутюнян Ю. В. Социальная структура сельского населения СССР / Ю. В. Арутюнян. – М.: Мысль, 1971. – 376 с.
3. Бауман З. Глобализация. Последствия для человека и общества: Пер. с англ. / З. Бауман. М.: Весь мир, 2004. – 188 с.
4. Бауман З. Индивидуализированное общество. М.: Логос, 2002. – 390 с.
5. Бауман З. Текучая современность / З. Бауман; пер. с англ. под ред. В. Ю. Асочакова. – СПб.: Питер, 2008. – 240 с.
6. Бек У. Общество риска: На пути к другому модерну / Пер. с нем. В. Седельника, Н. Федоровой. - М.: Прогресс-Традиция, 2000. - 383 с. - Пер. изд.: Beck U. Risikogesellschaft.
7. Бехтель М. Будущее труда. Размышления, взгляды, перспективы. М., 2000. – 271 с.
8. Бобова Л.А. Мануэль Кастельс: влияние сетевого общества на характер социальных коммуникаций // Вестник МГИМО. 2013. №5. С. 213-220.
9. Большой толковый социологический словарь (Collins): в 2 т. М.: Вече, АСТ, 1999. – 544с.
10. Буланова М. А. Теоретико-методологические аспекты исследования социальной мобильности / М. А. Буланова // Власть и управление на Востоке России. 2010. № 4. С. 136–142.
11. Бурлуцкая М.Г, Харченко В.С. Фрилансеры: специфика социального статуса, стратегии карьеры и профессионального развития // Журнал социологии и социальной антропологии. 2013. Т. 16. №1. С. 111-123.
12. Бутонова Н. В. Дауншифтинг. Новое правило – отказ от всяческих правил: коллективная монография /Н. В. Бутонова; под ред. Е. Э. Суворовой, С. А. Рассидиной // Новые традиции. – СПб.: Петрополис, 2009. С. 169-176.

13. Веблен Т. Теория праздного класса. - М.: Прогресс, 1984. – 367 с.
14. Веселкова Н.В. Новые исследования мобильности: совпадающие и несовпадающие потоки и социальная компетентность // Журнал социологии и социальной антропологии. 2011. Т. XIV. № 3. С. 50-66.
15. Горбачева А.Г., Кайгородов П.В. Уход от реальности в современном обществе // Культура. Духовность. Общество. 2015. №21. С. 84-88.
16. Дёмин А. Н. [и др.] Психологическое профилирование на рынке труда / А. Н. Демин, Е. Ю. Кожевникова, А. Б. Седых, Б. Р. Седых. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2003. – 154 с.
17. Дёмин А. Н. Справочник по психологии труда и психологии занятости. 2-е изд., доп. Краснодар: Просвещение-Юг, 2012. – 171 с.
18. Ефимов В.Ф., Никольский Е.В. Современная субкультура дауншифтинга: истоки и аксиология // StudiaHumanitatis.2014. №4. С. 92-108.
19. Зарицкая Н. Ю. Альтернативные стилезиженные практики в украинском обществе (на материалах кейс-стади в г.Киеве) // Лабиринт. Журнал социально-гуманитарных исследований. 2014. №2. С. 78-86.
20. Иванова Л. В. Проектная работа как здоровье сберегающая технология // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2014. №41. С. 57-63.
21. Какухина В.Г. Исследование личностных особенностей и карьерных ориентаций сотрудников. Сибирский федеральный университет, 2012. URL: <<http://pandia.ru/text/78/057/72652.php>>.
22. Кастельс М. Галактика Интернет: Размышления об Интернете, бизнесе и обществе / Пер. с англ. А. Матвеева под ред. В. Харитонов. — Екатеринбург: У-Фактория (при участии изд-ва Гуманитарного ун-та), 2004. — 328 с.
23. Климова С. В., Бояринцева Е. А. Модель труда информационного общества: проблема внедрения в современной России // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2012. №2. С. 164-167.

24. Климова С. Г., Абрамов Р. Н. Современный работник: концептуализация и эмпирическая проверка понятия // Мир России. Социология. Этнология. 2010. №2. С. 98-117.
25. Козлова О.П. Организационный дауншифтинг преподавателей высших учебных заведений //Интерэкспогео-сибирь. 2013. №1. С. 15-21.
26. Козырева Л. Д. Нисходящая вертикальная мобильность — добровольно // Социология в системе научного управления: Материалы IV Всероссийского социологического конгресса / ИС РАН, ИСПИ РАН, РГСУ. М., 2012. С. 260-261.
27. Козырева Л.Д., Овечкина Я.В. Дауншифтинг как объект социологического анализа // Вестник орловского государственного университета. 2012. №8. С. 68-71.
28. Кононенко Р. Жизнь и карьера в практиках дауншифтинга // Антропология профессий: границы занятости в эпоху нестабильности. Под редакцией П.В. Романова, Е.Р. Ярской Смирновой. - М.: ООО «Вариант», ЦСПГИ, 2012. С. 137-150.
29. Корниенко О. Ю. Историко-социологический анализ феномена дауншифтинга как нового движения в карьере успешного человека // Вестник КемГУ. 2014. № 1. С. 92-95.
30. Котляров А. В. Дауншифтинг без экстрима: кризис на пике карьеры. М., 2008. – 264 с.
31. Круталевич А. Н. Мобильность как ценностная характеристика культуры новейшего времени. Вестник Челябинского государственного университета. 2015. № 9. С. 71-74.
32. Лисова Е.В. Дауншифтинг: стратификационные эффекты // Экономическая социология. 2008. Т. 9. №2. С. 56-65.
33. Малоун Т.У. Труд в новом столетии. Как новые формы бизнеса влияют на организации, стиль управления и вашу жизнь / Пер. с англ. — М.: ЗАО «Олимп — Бизнес», 2006. — 272 с.

34. Мерзлякова В. Альтернативные модели успешности в современной культуре: дауншифтинг // Вестник общественного мнения. 2008. № 4. С. 33-42.
35. Мертон, Р. Социальная теория и социальная структура / Р. Мертон. – М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2006. – 873 с.
36. Николенко Н. А. Социальная мобильность в научном дискурсе общественных наук // Вестник ВолГУ. Серия 7: Философия. Социология и социальные технологии. 2014. №4. С. 23-35.
37. Обухов К. Н. Сеть как социальная структура: модель сетевой коммуникации в теории М. Кастельса // Вестник УдмГУ. 2008. №3-1. С. 107-110.
38. Овечкина Я.В. Дауншифтинг как проявление социального ретретизма // Социально-экономические явления и процессы. 2013. №8. С.
39. Овечкина Я.В. Особенности организации трудовой деятельности современных дауншифтеров // Научный результат. Сетевой научно-практический журнал. 2015. №3. С. 83-88.
40. Овечкина. Я. В. «Дауншифтинг» как новый стиль жизни в эпоху постмодерна. Социологический анализ // Человек в постиндустриальном обществе. – Саратов., 2013. С. 1-5.
41. Овечкина. Я. В. Феномен дауншифтинга в России // Научные труды СЗИУ РАНХиГС. – СПб., 2014. Т. 5. № 1. С. 54-58.
42. Остафиева О. Карьерист просит посадки. Причины дауншифтинга // Экономические известия. - М., 2008. №135. С. 45-58.
43. Паукова А.Б. Даунштифтинг: побег или паломничество // Экономическая психология: актуальные теоретические и прикладные проблемы: материалы двенадцатой междунар. науч.-практ. конф / под общ. ред. А.Д. Карнышева. Иркутск, Изд-во БГУЭП, 2011. С. 136-138.
44. Пинк Д. Нация свободных агентов: как новые независимые работники меняют жизнь Америки. М., 2005. С. 71-88.

45. Прихидько А. И. Дауншифтинг как социально-психологический феномен // Психологические исследования. 2008. № 1. С. 97-106.
46. Просольченко С. А. Социальная мобильность, ее каналы и механизмы. Социальные институты как инструменты управления социальной мобильностью / С. А. Просольченко // Научные проблемы гуманитарных исследований. – Пятигорск: ПГТУ, 2010. № 7. С. 242–252.
47. Птицына С. С. Теория сетевого общества М. Кастельса: теоретикосоциологический анализ // Всероссийский журнал научных публикаций. 2011. №3. С. 55-56.
48. Ритцер Дж. Современные социологические теории. 5-е изд. — СПб.: Питер, 2002. — 688 с.
49. Романова К. С. Новые формы мобильности в травелоге // Дискурс-Пи. 2013. №3. С. 26-30.
50. Седых А. Б. Карьерная мобильность личности в контексте современных воззрений на карьеру // Журнал «Человек. Сообщество. Управление». 2012. №2. С. 54-66.
51. Сорокин П. А. Человек. Цивилизация. Общество / Общ. ред., сост. и предисл. А. Ю. Согомонов: Пер. с англ. — М.: Политиздат, 1992. — 543 с.
52. Сотникова С.И., Сотников Н.З. Профессиональная карьера работника: актуальность, сущность, виды, детерминанты, индикаторы исследования // Вестник Омского университета. Серия «Экономика». 2015. № 1. С. 100-107.
53. Теплинских М.В. Концептуальные подходы к проблеме определения успешности профессиональной деятельности специалистов социальной сферы // Сибирский психол. журн. 2007. № 25. С. 92-97.
54. Токарева С. Б. Методология социального конструирования и социальный конструктивизм как методология / С. Б. Токарева // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 7, Философия. Социология и социальные отношения. 2011. № 2 (114). С. 113–118
55. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех: О философии поступка. Л., 1990. – 201 с.

56. Управление персоналом: учебник для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ЮНИТИ, 2001. – 560 с.
57. Урри Джон «Мобильность и близость». Перевод Н. Л. Мжаванадзе, Н. В. Романовского, 2000. – 14 с.
58. Урри, Дж. Мобильности / Дж. Урри; пер. с англ. А. В. Лазарева, вступ. ст. Н. А. Харламова. – М.: Праксис, 2012. – 576 с.
59. Харченко В. С. Образ жизни российских фрилансеров: социологический анализ // Социологические исследования. 2014. № 4. С. 54-63.
60. Харченко В.С. Автореферат Фриланс как стиль жизни в современном российском обществе. Екатеринбург, 2013. – 24 с.
61. Харченко В.С. Ценностные предпочтения как основа формирования стиля жизни фрилансеров // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2013. №1. С. 120-124.
62. Хэнди Ч. Время безрассудства / Пер. с англ. под ред. Ю. Н. Каптуревского. — СПб: Питер, 2001. — 288 с.
63. Чаплашкин Н. Фриланс как социальное явление // Человек и труд. 2012. №7. С. 48-50.
64. Чаплашкин Н.В. Современное состояние фриланса в России и его перспективы // Научные проблемы гуманитарных исследований. 2012. С. 211-216.
65. Черныш, М. Ф. Социальная мобильность и массовое сознание / М. Ф. Черныш // Социологические исследования. – 1995. – № 1. – С. 134–138.
66. Шевчук А.В. О будущем труда и будущем без труда // Общественные науки и современность. 2007. № 3. С. 44-54.
67. Шекова Е. Л. Труд добровольцев в сфере культуры США и России // Социологические исследования. 2002. № 3. С. 20-26.
68. Штомпка П. Культурная травма в посткоммунистическом обществе. // Социологические исследования. 2001. № 2. С. 4-12.

69. Штроо В.А. Кольцова Е.А. Worklifebalance, или есть ли жизнь после работы? // Психология в экономике и управлении. 2012. №2. С. 30-37.
70. Яковлева А.А. Потребительский ретретизм: альтернативный стиль жизни в обществе потребления. // Журнал социологии и социальной антропологии. - СПб., 2011. №05. С. 192-201.
71. Яцевич О.Е Дауншифтинг: от истории к современности // Теория и практика общественного развития. 2015. № 3. С. 184-186.
72. Яцевич О.Е. К вопросу о содержании «медленного движения» // Теория и практика общественного развития. 2015. № 15. С. 122-125.

ПРОГРАММА СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ НА ТЕМУ:

«Особенности альтернативного стиля жизни, на примере феномена дауншифтинга»

Методологический раздел программы

Актуальность исследования.

В настоящее время можно увидеть, что существует ряд определений дауншифтинга и различных представлений об этом социальном явлении. Это говорит не только о популярности вопроса о дауншифтинге, но и о необходимости серьёзного изучения этого феномена современной жизни во многих странах мира и российском обществе. На данный момент этот феномен полностью пока не исследован, но признаки этого явления присутствуют в российском обществе. Именно поэтому проблема дауншифтинга является актуальной и интересной. Дауншифтинг - это образ жизни, который человек ведет осторожнее и вдумчивее, обращая внимание на важные для него вещи, ценности. В этом и суть понятия «дауншифтинг»: у современного человека меняются приоритеты, происходит переоценка ценностей, пересмотр деятельности и выбор между тем, что есть и что хочется. Пересмотр ценностей в современном обществе, где возрастает мобильность, и ценность общения с близкими людьми становится всё популярнее.

Проблемная ситуация заключается в том, что в современной жизни, отмеченной повышенной мобильностью, можно заметить, как меняются человеческие ценности. Появляются альтернативные стили жизни, например «дауншифтинг», что позволяет человеку по-новому расставить приоритеты между трудовой деятельностью, профессиональной реализацией и высоким доходом, с одной стороны, и личным комфортом и ценностями родственных связей и общения — с другой. Зачастую карьера связана с успехом, но в современном мире понятия остаются, а их содержимое меняется. Сейчас не

для всех успех в жизни, качество жизни, смысл жизни связаны именно с карьерой. Люди начинают задумываться о вечных ценностях, возвращаются к ним, заметна тенденция восстановления ценностей «спокойной жизни», «душевной гармонии», значимости равенства возможностей и интересной работы. Что и является отличительной чертой дауншифтеров.

Противоречие. Ценности, которые навязывает человеку общество потребления, противоречат ценностям, на которых основывается такой стиль жизни, как «дауншифтинг». Противоречие между работой и свободным временем, между обязанностями, ответственностью и личными интересами, любимым занятием, между общением с коллегами и членами своей семьи и т.д.

Цель исследования: анализ особенностей альтернативного стиля жизни, на примере феномена дауншифтинга.

Задачи исследования:

1. Узнать мотивы, причины смены стиля жизни
2. Описать процесс принятия решения о смене стиля жизни.
3. Описать виды деятельности до и после смены стиля жизни.
4. Определить места проживания до и после смены стиля жизни.
5. Выделить типы дауншифтеров

Объект исследования – документы, созданные дауншифтерами России в публичном пространстве.

Предмет исследования – особенности стиля жизни дауншифтеров.

Гипотезы:

- Для «дауншифтеров» большое значение имеет та работа, которая приносит им удовольствие, а не денежное вознаграждение.
- Отношения с близкими людьми важнее экономического успеха.
- Жизнь в удовольствие важнее карьеры.
- Раньше карьера занимала все свободное время.
- Изменилась структура рабочего дня, сокращение количества рабочего времени и увеличение качества работы.

- Смена стиля жизни - для поиска себя.
- Работа не должна быть наказанием для человека.

Интерпретация основных понятий

«Дауншифтинг» - это альтернативный стиль жизни, который включает в себя сознательный добровольный отказ от движения по карьерной лестнице с целью освобождения времени в пользу личных ценностей. Это жизнь на медленной скорости, другими словами, образ жизни, который человек ведет осторожнее и вдумчивее, обращая больше внимания на важные для него вещи. Важно отметить, что речь идет о добровольном решении, а не о вынужденном отказе от высоких доходов, престижа, авторитета т.д.

Ценности - это то, что человек особенно ценит в жизни, чему он придает особый, положительный жизненный смысл.

Приоритет - понятие, показывающее важность, первенство.

Карьера - результат осознанной позиции и поведения человека в области трудовой деятельности, связанный с должностным или профессиональным ростом. **Жизненная карьера** является более широким понятием и затрагивает все сферы жизни человека.

Стиль жизни - это тот уникальный способ, который выбирает человек для реализации своих жизненных целей (по А.Адлеру).

Успех – признание достижений личности

Метод исследования № 1.

Анализ документов. Так как данный метод дает возможность увидеть многие важные стороны социальной жизни, помогает установить нормы и ценности, свойственные определенному обществу в определенный период, получить сведения, необходимые для описания тех или иных социальных структур, проследить динамику взаимодействия между различными социальными группами и отдельными людьми и т. д.

Выборка. Нас интересуют нарративы дауншифтеров, где описывается стиль жизни, выходящий за рамки «общепринятого». А именно случаи индивидуальной социальной мобильности: вертикальная мобильность в

направлении «сверху - вниз»; горизонтальная в направлении «из мегаполиса- в сельскую местность», «из России – в теплые страны», мотивация и особенности стиля жизни, новые повседневные практики.

Для анализа отобраны истории, взятые из интернет-пространства (онлайн-дневники, истории из интернет-сообществ, блоги, видео-блоги).

На первом этапе отбирались документы, созданные дауншифтерами в публичном пространстве. На втором – единицей отбора было наличие сведений о прежнем месте работы и новой деятельности. На следующем этапе – критерием отбора стало наличие причин, связанных со сменой стиля жизни. И последний этап включил в себя «намёк» на жизненные ценности.

Метод исследования № 2.

Полуформализованное интервью. Так как использование этого метода связано с возможностью наблюдения за респондентом. Так же можно зафиксировать не только его вербальные ответы, но и невербальные реакции, потому что происходит непосредственный прямой контакт исследователя и респондента. И если сравнивать этот метод, например, с анкетой, то информация, которую мы получим, будет полнее, глубже и надежнее.

Теоретическая выборка — это отбор людей, обладающих информацией об интересующих исследователя аспектах эмпирической действительности, которые, в свою очередь, являются основой теоретически релевантных понятий. То есть критерием отбора людей выступают разрабатываемые теоретические положения, описывающие эмпирическую действительность. Теоретическая выборка связана с понятием *теоретического насыщения*, которое предполагает проведение интервью до тех пор, пока не обнаружится, что сообщаемые новыми участниками исследования данные не добавляют новых понятий в разрабатываемую теорию.

Техника критериального отбора. Критерии отбора респондентов:

- **Возраст** (старше 25 лет)
- **Наличие высшего образования**

- **Индивидуальная социальная мобильность** (вертикальная мобильность в направлении «сверху - вниз»; горизонтальная в направлении «из мегаполиса - в сельскую местность», «из России – в другие страны»)

Инструментарий исследования

Гайд интервью

1. Расскажите, пожалуйста, о своей истории дауншифтинга. (Буквально - как это получилось). Вспомните, пожалуйста, когда и как Вы впервые узнали о дауншифтинге? Что привлекло Вас?
2. Что интересует Вас как дауншифтера? Среди знакомых у Вас есть дауншифтеры?
3. Как Вы рассказали (о том, что бросили работу, уехали на Бали) своим родителям, друзьям, начальнику? Что Вы им сказали? Какова была их реакция?
4. Вот, если все вернуть назад, Вы бы также поступили? Почему?
5. А другим Вы бы посоветовали поступить так, как Вы? Например, кому? И при каких условиях?
6. Расскажите, пожалуйста, немного о себе? Сколько Вам лет? (Где живете?) Какое у Вас образование? Ваши достижения?
7. Расскажите о Ваших интересах, увлечениях? Какое место они занимают в Вашей жизни?
8. Чем вы сейчас занимаетесь? (в профессиональном плане) Вам это нравится?
9. Сколько времени вы этим занимаетесь? Что изменилось за это время? (У Вас появилось больше свободного времени? Что Вы можете сказать о своем ритме жизни? Вас он устраивает?)
10. Почему Вы сменили прежнее рабочее место? С чем это было связано? Как давно? Расскажите поподробнее о своем решении.
11. Следующий вопрос очень важен для нашего исследования. Как изменилась Ваша жизнь? Расскажите о положительных и отрицательных сторонах? (если они есть).

12. Что на ваш взгляд было главным в смене Вашей деятельности?
13. Сколько времени у вас ежедневно занимала прежняя работа? Как часто Вы отдыхали? А сейчас?
14. Это Ваша единственная деятельность или Вы занимаетесь чем-нибудь еще?
15. Следующий вопрос может показаться несколько расплывчатым. Скажите, что для Вас успех? Свою работу Вы связываете с успехом? Опишите, пожалуйста, словами успешного человека. Можно Вас попросить сформулировать собственную формулу успеха?
16. Назовите пять основных жизненных ценностей лично для Вас. Что у Вас стоит на первом месте?
17. Какие у Вас планы на будущее?

Метод исследования № 3.

Нэтнография – онлайн наблюдение за интернет сообществами. Благодаря данному методу можно увидеть уровень заинтересованности людей данной проблематикой, узнать, какие темы интересны данному сообществу.

Приложение 2.

Таблица 1 Общая информация.

№	Возраст	Пол	Откуда	Должность	Места проживания
1.	36	Жен .	Санкт-Петербург, Москва	Брэнд менеджер	Египет, о. Бали
2.	30	Му ж.	Тюмень	Возглавлял отдел в одном из департаментов Правительства Тюменской области	Тюмень
3.	26	Жен .	Москва	Продюсер на радио Business FM	Дахла, Марокко
4.	25	Жен .	Москва	Редактор специальных проектов в Time Out	Покхара, Непал
5.	32	Жен .	Москва	Консультант в консалтинговой компании KPMG	Париж
6.	50	Жен .	Город	Финансовый директор	Село Каначак, Алтай Село Базарная Каньша
7.	27	Жен .	Калининград	Специалист в отделе выплат	Индия
8.	28	Жен .	Москва	Бухгалтер	Каир
9.		Жен .	Москва	Начальник отдела оптовых продаж	о. Бали
10.	30	Жен .	Москва	Юрист	Вьетнам
11.	27	Жен .	Калининград	Генеральный директор рекламного издательства	Калининград
12.		Жен .	Санкт-Петербург	Программный директор популярной рейтинговой радиостанции	Санкт-Петербург

Результаты анализа документов

Таблица 2. Вид деятельности.

№	До	После
1.	Отдел маркетинга в компании Heineken (младший бренд-менеджер). Ради более успешной карьеры я и переехала из Питера в Москву. В Москве я проработала в трех компаниях — L’Oreal, ReckittBenckiser, RedBull.	Блоггерство и все, что с этим связано (от написания статей до создания сайтов, ведения чужих блогов или консультирования по развитию интернет-проектов). Я зарабатываю на рекламе, на комиссиях, на партнерских ссылках. Мой относительно недавний проект — это натуральная косметика для серферов, кайтеров и всем тем, кто занимается спортом под солнцем.
2.	Возглавлял отдел в одном из департаментов Правительства Тюменской области	Плотничество
3.	Продюсер на радио BusinessFM	Кайтсерфинг. Запуск и развитие первого русскоязычного портала о кайтсерфинге в Марокко. Работаю в магазине кайт-оборудования.
4.	Редактор специальных проектов в TimeOut.	Работа журналистом-фрилансером. Как-то писала сценарии для детской телепрограммы
5.	Консультант в консалтинговой компании KPMG	Йога. Виндсерфинг.
6.	Финансовый директор	Училась топить русскую печку, стала регулярно печь хлеб, занялась рукоделием, шитьем, вышивкой, вязанием, писала блог. Собственное хозяйство. Мебель своими руками. Обустройство дома.
7.	Специалист в отделе выплат	Мы работаем удалённо, я иллюстратор и художник, а мой друг имеет свой бизнес в интернете. Занятие кайтсерфингом.
8.	Бухгалтер	Работаю няней в одной семье, живу с ними в одном большом доме в центре Каира
9.	Начальник отдела оптовых продаж в сети франчайзинга чешского бренда молодежной одежды	Дизайнер. Я поняла чем хочу заниматься. Так родился бренд украшений – PrincessKimi. Творчество стало не просто увлечением, но делом жизни.
10.	Юрист	Инструктор по кайтсерфингу на станции KitePirate
11.	Генеральный директор рекламного издательства	Решила вначале себя попробовать в качестве фотостокового фотографа. Со временем микростоки стали приносить ощутимые деньги.
12.	Программный директор популярной рейтинговой радиостанции.	Я торчу дома в качестве жены и мамы, а еще занимаюсь дизайном украшений

Результаты анализа документов

Таблица 3. Места проживания.

№	Откуда	Места проживания
1.	Санкт-Петербург, Москва	Египет, о. Бали
2.	Тюмень	Тюмень
3.	Москва	Дахла, Марокко
4.	Москва	Покхара, Непал
5.	Москва	Париж
6.	Город N	Село Каначак, Алтай Село Базарная Каньша, Пензенская область
7.	Калининград	Индия
8.	Москва	Каир
9.	Москва	о. Бали
10.	Москва	Вьетнам
11.	Калининград	Калининград
12.	Санкт-Петербург	Санкт-Петербург

Таблица 3.1.

№	Обдуманность		Спонтанность	
	Место «до»	Место «после»	Место «до»	Место «после»
1.	Москва	о. Бали		
2.	Тюмень	Тюмень		
3.	Москва	Дахла, Марокко		
4.	Москва	Покхара, Непал		
5.	Москва	Париж		
6.	Город N	Село Каначак, Алтай		
7.			Калининград	Индия
8.			Москва	Каир
9.			Москва	о. Бали
10.	Москва	Вьетнам		
11.	Калининград	Калининград		
12.	Санкт-Петербург	Санкт-Петербург		

Результаты анализа документов

Таблица № 4. Принятие решения

№	Спонтанность	Обдуманность	Событие	Итог рефлексии
1.		✓	✓	
2.		✓		✓
3.		✓	✓	
4.		✓	✓	✓
5.		✓		✓
6.		✓	✓	
7.	✓		✓	
8.	✓		✓	
9.	✓		✓	✓
10.		✓	✓	
11.		✓		✓
12.		✓		✓

Таблица № 4.1. Принятие решения

№	Спонтанность	Обдуманность	Событие	Итог рефлексии
1.		Заявление об увольнении уже было написано, решение, выношенное за полгода до этого — принято». Я сознательно шла на дауншифтинг, зная, что ради свободы и возможности работать на себя, придется пожертвовать красивой московской жизнью	Случайно оказалась на Бали, впервые попробовала серфинг и вернулась в Москву каким-то другим человеком. Офис перестал радовать окончательно, и хотелось срочно вернуться обратно.	
2.		Лучший вариант иметь стабильный доход и заниматься семьей и любимым делом. На сегодняшний день у нас решены жилищный (квартира в Тюмени) и транспортный (автомобиль) вопросы.		Жизнь одна и растратить её на чужие цели, чтобы очнуться в преклонном возрасте и понять, что на ускоренной перемотке пропустил почти все интересные моменты. Это не по мне!
3.	.	.	Оказавшись в Дахле один раз, возвращалась сюда опять и опять – вначале на 10 дней, потом на 2 недели – использовала любую возможность прилететь сюда снова. И очень захотелось приехать сюда надолго, с билетом в один конец	
4.			Поездка в Тибет превратилась в жизнь в постоянном путешествии. Китай, Бали, Борнео, Покхара, север Индии.	Было жаль, что я трачу свою жизнь на офисную работу, которая отнюдь не делает мир лучше. Это как раз было начало раздумий о том, чтобы уехать из Москвы
5.		Стало понятно, что надо что-то менять. В определенный момент я решила уйти из компании и работать как независимый консультант.		В какой-то момент я осознала, что просто не подхожу под типаж крупных консалтинговых компаний: я совершенно не фанат бухгалтерского учета

6.		Плохие условия городской жизни.	Серьезная автомобильная травма, полученная в 2000 году	
7.	Друг позвал с собой в Индию жить.			
8.	7 дней провела в Каире. Спонтанно решила остаться там. Мной двигала жажда приключений и какого-то авантюризма – рутинная московская жизнь наскучила, и хотелось чего-то неизведанного и нового.			
9.			Наступил финансовый кризис и фирма, прекратила работу с брендом.	Уехала отдохнуть на Бали. В какой-то момент я четко осознала, что Бали – это мой дом, и именно там я хочу жить.
10.		Я впервые попробовала виндсерфинг. В какой-то момент стало понятно: либо карьера, либо возможность заниматься любимым серфингом		
11.		В итоге, когда доходы с микростоков почти сравнялись с зарплатой, а от мысли, что с утра нужно идти в офис, меня уже просто трясло, я решилась уйти.		Занимаюсь не тем, что нравится
12.				Мне хотелось жить у моря и не важно, чем заниматься - лишь бы не торчать с утра до вечера, а иногда и в выходные в офисе. Хотя, я любила свое дело и обожала свой коллектив, в работе моей было очень много подводных камней и течений, с которыми у меня не было ни сил, ни желания бороться.

Таблица 5. Матрица

Вопрос	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
Почему было принято решение бросить всё?	Желание попробовать что-то новое.	Ради семьи и занятия любимым делом	Возможность сделать свою жизнь такой, как тебе хочется!	Я просто решила жить по-другому. Делаю, что захочу и никто мне не указ.	Не хватает самореализации, не хватает творчества, не хватает настоящего развития.	Устала работать на «чужого дядю», ухудшение условий городской жизни.	Работа не была связана с любимым занятием	Рутинная московская жизнь наскучила, и хотелось чего-то неизведанного и нового.	Всегда мечтала жить у океана, ходить по берегу, собирать ракушки и делать из них украшения	Возможность заниматься любимым делом.	Поиск себя. Возможность заниматься любимым делом	Устала от работы в офисе
Какой вид деятельности?	Творчество, фотография, писательство, фриланс, бизнес, водные виды спорта.	Плотничество и время для семьи.	Путешествия. Водные виды спорта	Путешествия. Журналист-фрилансер	Водные виды спорта. Йога	Рукоделие, шитье, вышивка, вязание. Собственное хозяйство. Изготовление мебели своими руками.	Иллюстратор, художник, бизнес в интернете	Няня.	Дизайнер	Водные виды спорта. Фриланс, написание статей, переводы	Фотография, микротоки, путешествия и др.	Дизайнер, мама.
Где находятс я?	о. Бали	Тюмень	Дахла, Марокко	Покхара, Непал	Париж	с. Каначак, Алтай	Индия	Каир	о. Бали	Вьетнам	Калининград	Санкт-Петербург

Стенограмма

Дата: 6.05.2016

Продолжительность интервью – 42 минуты

Имя информанта – *С.

Место нахождения – о. Бали

- 1 И: Расскажи, пожалуйста, о своей истории дауншифтинга? Буквально как это все
2 получилось?
- 3 С: Ну я работала в Москве, в маркетинге бренд менеджером где то примерно 7 лет и где-
4 то наверное там года наверное за три четыре до собственно переезда я увлеклась всяким
5 там винсерфингом, кайтсерфингом, ну просто в режиме отпуска, туризма, вот. Стала
6 сталкиваться с людьми, которые в какой-то момент там все бросили и уехали и тоже стала
7 об этом думать, но как бы не с точки зрения планирования да уже, а просто с точки зрения
8 блин как круто, что есть люди, которые решают, что есть какие-то вообще другие пути,
9 варианты, ну и как бы эта идея я ее серьезно не рассматривала, но она меня никогда не
10 отпускала вот. Ну и в какой-то момент я оказалась на Бали просто тоже в режиме отпуска
11 без каких то в общем задних мыслей. Ну вот я попробовала серфинг он мне на столько
12 понравился, на столько понравился сам Бали, что я вернувшись начала думать о том, что
13 блин я хотела бы туда переехать. Вот. Ну и возможно я бы не переехала если бы не как бы
14 у меня перед глазами не было бы примера моих друзей, которые просто вернувшись с
15 Бали, они были до того как я была. Они вернулись и сказали что всё, мы собираемся
16 переезжать, продали там всё свое барахло, распродали все свое имущество, которое было,
17 собрались и буквально там через 2-3 месяца примерно уехали. Вот. Ну и оказались на
18 Бали, я следила там по фейсбуку или какие там были социальные сети я уж не помню.
19 Следила за их примером и в какой-то момент поняла, что я ужасно им завидую и еще раз
20 съездила на Бали, еще раз как бы посмотрела как тут вообще живет, ну и приняла
21 решение, что надо тоже в общем-то как то уезжать.
- 22 И: Так. Хорошо. А вот можешь вспомнить, когда ты вообще узнала о дауншифтинге
23 впервые?
- 24 С: Ну я наверное не вспомню какой-то момент когда я как понятие для себя определила,
25 но где-то наверное может быть там не знаю 2006-2007 году как раз когда я увлеклась
26 всякими там виндсерфингами и прочими видами спорта у меня стали появляться какие то
27 друзья, возможно они как то да это слово произнесли или я как-то читая какие то истории,
28 то есть я честно говоря (пропала связь) в памяти нет, ну наверное где то так 2005- 2006
29 год я думаю, даже в 2006-2007.
- 30 И: А вот что тебя привлекло именно в дауншифтинге? Что бы позиционировать себя как
31 дауншифтер.
- 32 С: А ну для меня.. э.. меня больше всего привлекло то, что я поняла что, ну когда я работа
33 в Москве я поняла, что большую часть времени я как бы трачу на вот это гонку работа
34 там, вроде как постоянно стремлюсь улучшить там свое карьерное положение, улучшить

35 свое финансовое положение в общем-то это все происходит, но происходит это путем
36 определенных жертв, да. То есть я там до того как я начала активно работать заниматься
37 там тем, сем, другим увлекалась, путешествовала, когда я стала естественно там активно
38 заниматься своей карьерой, каким-то карьерным ростом. Карьера стала для меня каким то
39 приоритетом, да. Мне пришлось многие свои какие-то увлечения, многие свои какие-то
40 интересы задвинуть. Вот. И соответственно, когда я решалась на дауншифтинг, для меня
41 это был один из каких то главных пунктов, что я наконец-то получаю свободу. И могу
42 попробовать себя в совершенно других областях. Потому что в тот момент я поняла, что
43 та работа которой я занимаюсь, хотя она мне и нравится, но она не является чем-то что я
44 не знаю, что можно назвать моей собственной самореализацией и так далее. И
45 возможность пробовать совершенно там другие вещи, да которые там как мне казалось
46 живя в Москве я не смогу там, это сейчас наверное там можно живя в Москве стать
47 блогером или там живя в Москве там начать производить натуральную косметику и
48 продавать. 2006 2007 2008 году этого бы там не было, да и я понимала если я хочу ну
49 попробовать что-то своё мне надо как бы вырваться из этого порочного круга работы офис
50 карьера карьерный рост. Вот. И в общем-то как бы так оно и произошло. Когда я
51 решила на шаг дауншифтинга, то это позволило мне заниматься своими какими то
52 проектами.

53 И: Вот ты говорила о своих друзьях, а вот они считают себя дауншифтерами?

54 С: Я не знаю, они может как то открыто не заявляют об этом, но по сути они как бы
55 являются тоже дауншифтерами. Не знаю стали бы они к себе как бы принимать такое
56 название.

57 И: Понятно. А вот если среди знакомых те, которые считают себя, так же вот как ты
58 дауншифтерами?

59 С: Ну, наверное, да есть.

60 И: Вот скажи, как ты рассказала своим близким людям, друзьям там родителям или даже
61 начальнику о том, что ты приняла вот такое решение? Вообще что ты им сказала?

62 С: (смеется) на самом деле это было так давно, что я даже не помню, что я говорила. Ну
63 естественно самое сложно это были родители, то есть друзьям было как-то проще
64 говорить. Сейчас минутку (кашель) друзьям было проще говорить, ну потому что
65 наверное они как бы чувствовали, что там к этому все идет, да в моем случае. Родителям
66 как-то сложнее потому что как естественно они хотели для меня лучшего, давали какое-то
67 там образование, всегда старались меня как-то развивать в разных областях, представляли
68 что я стану каким-то успешным человеком, ну и в их понимании естественно
69 дауншифтинг как бы не ассоциировался. Я честно говоря вообще не помню как я это все
70 говорила, я помню что это было довольно таки сложно морально вообще этот разговор
71 начать, но вот какие я употребляла слова, объяснения я не знаю, наверное мне кажется,
72 что в случае с родителями я как то так завуалировала это тем, что это будет временно всё
73 как бы так знаешь не рубить с плеча. Вот. Хотя сама не была так в этом уверена, что это
74 будет временно. А с начальниками на самом деле, ну я как бы не говорила что, на самом
75 деле людям по работе я не говорила, что вот это такой прямо дауншифтинг, мне казалось

76 в принципе, что мало кто поймет это, ну вот я просто говорила что хочу время какое-то
77 взять, перерыв от работы, поискать себя, куда-то там поехать, позаниматься серфингом
78 там и так далее.

79 И: Какая реакция была у этих людей?

80 С: Ну.. они были все удивлены. Я если честно говоря как то вообще видимо период был
81 такой эмоциональный что он как то стерся из памяти, я даже, как бы с начальницей моей
82 прямо у нас как бы не очень все хорошо закончилось в тот момент. Ну именно потому что
83 она не могла представить, что кто-то может просто так взять и уехать на какой то там
84 Бали. Или вообще куда-то уехать. Вот. То есть не знаю у всех наверное была такая
85 реакция конечно шока, потому что мне кажется, что люди думала, что я занимаюсь какой
86 то ерундой. То есть что это что то такое.. что-то такое глупое и какое-то бессмысленное.

87 И: Вот если представить сейчас что все можно вернуть назад, ты бы так же поступила или
88 нет?

89 С: Ну да, я думаю, что я так же бы поступила (пауза). Хотя знаешь, смотри сейчас такое
90 время другое мне кажется в России, что возможно там.. если бы я тогда бы не решилась,
91 то может быть я просто сейчас там бы ну тоже не работала, но я бы занималась каким то
92 не знаю там своим проектом или чем то. Просто тогда не было для меня этого почв.
93 Поскольку сейчас очень много почвы, не то что бы много, просто есть почва какая то для
94 предпринимательства, для собственного проекта, мультимедийных каких то проектов. То
95 мне достаточно сложно сказать, может быть для меня бы послужило какой-то такой
96 промежуточный вариант, менее не то чтобы менее опасный, менее рискованный как
97 переезд, может быть я бы и не решилась, тогда просто не было других вариантов, такое
98 нужно было ва-банк действовать. Но глобальное свое решение я бы не поменяла,
99 уволиться там, поменять свою жизнь в корне.

100 И: Понятно. Другим бы ты посоветовала так же поступить как ты? Ну кому, например?

101 С: Ну я бы не стала прям советовать всем, так что давайте все так поступим, по одной
102 простой причине, то есть в первые наверное несколько лет я всем прямо конечно
103 советовала, ну не то что я прям всем советовала прям я считала, что каждому так надо
104 сделать, сейчас я так не считаю, потому что на самом деле путь не очень простой и такой
105 ну как бы не очень тривиальный, мне кажется, что люди просто все разные, то есть для
106 разных людей, ну них как как бы, ну как сказать, как сформулировать, ну для них как бы
107 важны разные вещи то есть, для меня например моя вот свобода, моя там независимость,
108 возможность заниматься тем, что мне нравится, она важнее, чем любой там дискомфорт,
109 или там важнее чем какие-то сложности ну или какие то там любые там проблемы. А я
110 думаю, что для большого количества людей все таки комфорт, ощущение какого-то
111 гарантированности завтрашнего дня, ощущение гарантированности зарплаты, для таких
112 людей дауншифтинг как бы точно не вариант как бы им эта свобода она не будет мила
113 поэтому, советуя я бы исходила из личности человека, на сколько этот человек там готов,
114 насколько человек в принципе любит пробовать новое, на сколько он там смелый и
115 решительный, на сколько он там, ну как бы готов к приключениям и так далее, ну не в
116 плохом в смысле к приключениям а в хорошем. Что для него там важнее быть в своем

117 уютном комфортном гнездышке или навстречу всем ветрам, там не знаю и так далее. Ну
118 то есть конечно я бы не всем посоветовала.

119 И: А вот скажи условия важны, например, финансовые и т.д. для того что бы принять это
120 решение?

121 С: Ну тут конечно такая палка о двух концах, с одной стороны, как раз недавно делала
122 видео про переезд на Бали, я там очень активно пропагандировала идею что не надо
123 переезжать без денег, надо ну какой то запас денег ну скопить или каким то образом
124 сформировать только в этом случае переезжать. Но почему я говорю что это палка о двух
125 концах? Что деньги они тоже как бы для человека дауншифтера если у него нет как бы
126 четкого понимания то есть да, я понимаю что человек собирая деньги едет куда то и
127 просто полностью вкладывает их в какой-то проект, то в принципе там чем больше денег
128 наверное тем лучше, но для человека у которого нет четкого плана, для меня например,
129 когда я уже переехала на Бали и у меня не было какого-то плана что как и чего куда вот,
130 но у меня был запас денег, этот запас денег на самом деле очень сильно тебя расслабляет,
131 потому что, ну то есть как сказать ну наверное есть люди у которых четкие отношения с
132 финансами, да. Они планируют там у меня есть столько то денег, мне этого хватит на 14
133 месяцев, в месяц я могу тратить столько то в неделю столько то так вот, сегодня я бюджет
134 свой потратил больше тратить не могу. Для таких людей наверное нет никаких проблем,
135 но для людей хаотичных, творческих, импульсивных или просто не строгих в финансовом
136 планировании, то любая сумма она очень сильно тебя расхолаживает, то есть ты как бы
137 такой боишься заглядывать на свой счет, боишься думать о том сколько у тебя их там
138 осталось, например ты понимаешь, что в принципе там их еще достаточно этих денег ну и
139 ты как бы расслабляешься живешь в свое удовольствие там путешествуешь лишний раз
140 там просыпаешься ай что то не хочу ничего делать сегодня пока поделаю то что
141 получится вот, а когда у тебя сумма ограничена и ты четко понимаешь, что у тебя этих
142 денег на два или там не знаю на три месяца, то у тебя больше как бы появляется
143 дисциплина как бы от того что ты как бы начинаешь уже сразу там переехав куда то или
144 просто сразу уволившись ты начинаешь искать какие то варианты работы, заработка и так
145 далее, поэтому с деньгами тут такая палка о двух концах.

146 И: А вот помимо финансов может еще важны какие-то условия?

147 С: Условия? Ну в плане чего?

148 И: Ну в плане принятия решения о том чтобы все бросить и куда-нибудь уехать.

149 С: Ну я поняла примерно. Ну на самом деле, нет никаких особых условий, то есть люди
150 обычно считают что да есть такой определенный круг таких моментов да, звезд которые
151 должны сойтись, это причем иллюзорная вещь. Люди думают там если у меня будет план,
152 да. Сейчас вспоминаю своих каких то знакомых с которыми мы в свое время обсуждали
153 дауншифтинг мысли у нас, точнее дауншифтинг планы свои, то у людей, и у меня долгое
154 время было, что когда я пойму, когда я придумаю чем я буду заниматься там, в той новой
155 жизни, тогда я и решусь. Но как бы и да это на самом деле иллюзия, то есть в
156 большинстве случаев это ну не случается, не складываются так вот условия, что ты там
157 будешь понимать, что ты заранее там найдешь какую то работу, пока ты не окажешься в

158 той среде, ты не поймешь какие у тебя там потребности, какие у тебя возможности, ты
159 просто не посмотришь на эту ситуацию другими глазами, ну а с другой стороны, пока
160 тебя нужда какая-то конкретно не вынудит шевелиться, ты тоже не начнешь, каких то еще
161 условий.. не знаю, для меня единственным было условием это закрыть свои какие то дела,
162 я когда приняла решение, что я увольняюсь с этого момента и до момента когда я все там
163 подписала заявление прошел где-то примерно год и я как бы намеренно себе этот год
164 давала, потому что я понимала что есть какие то проекты по работе которые я не хочу
165 просто взять их и бросить, какие то проекты мне было интересно доделать, какие то
166 проекты я просто чувствовала какие-то свои обязательства да их довести, там с
167 финансовой точки зрения я понимала что у меня есть какие то кредиты долги, какие-то в
168 общем обязательства финансовые перед кем-то или чем-то, то есть естественно их тоже
169 надо закрыть, то есть я знаю людей, которые переезжали на Бали а потом будучи на Бали
170 пытались возвращать как то кредиты старые, естественно как бы это не работает, то есть
171 ты должен уехать с чистого листа. Но какие-то другие условия, я честно говоря не знаю.
172 Что может быть, здесь просто вот, ну никогда ничего не сложится условия, чтобы тебе
173 было комфортно принять решение, тебе просто нужно как бы ринуться в каком-то смысле
174 в омут с головой. Ну а дальше уже как бы действовать.

175 И: Спасибо тебе за твои воспоминания, теперь вернемся к реальности. Ты рассказала о
176 том, что занимаешься кайтсерфингом, а какие еще интересы, увлечения у тебя есть?

177 С: В смысле связанные с дауншифтингом или вообще?

178 И: Вообще.

179 С: Ну я собственно одно из моих таких вещей которое для меня не то что открылось во
180 время дауншифтинга, оно как бы было, осознала до конца мне всегда нравилось писать, то
181 есть у меня с каких то давних-давних пор был журнал ЖЖ, который я активно писала, ну
182 больше в формате там какого наверное дневника вот. То есть мне нравилось там да
183 делиться какой то информацией то есть я узнавал там что-то новое или прочитала какую
184 то книгу или какой то интересны тренинг прошла мне нравилось делиться, плюс тех
185 поездок которые я там совершала я на какие то сайты, какие то форумы на какие-то
186 платформы всегда писала такие подробные отзывы то есть мне нравилось что этой
187 информацией могут воспользоваться какие то другие люди и когда собственно мой
188 дауншифтинг случился я получается завела блог о Египте, потом завела блог о Бали потом
189 еще у меня были какие то побочные блоги я поняла из этого всего мне очень нравится
190 писать в формате что а у меня есть какая-то информация да которую я получила, изучила,
191 освоила мне очень нравится делиться этой информацией с другими людьми, чтобы они
192 тоже могли как то этим воспользоваться и сейчас в принципе да моя деятельность в
193 большей степени на сколько я там сейчас наверное может там на половину , а раньше
194 процентов на 70 состояла из того что я создавала блог о Бали потому у меня появился
195 канал видео канал о Бали, там еще какие-то разные консультации я веду про Бали, кому-то
196 я помогала в какой-то момент создавать тоже свои блоги и сайты, но в общем там вся
197 блогерская тема она является таким из основных моих увлечений. Вот. А на фоне этого в
198 разные периоды жизни да меня увлекали какие то разные вещи, в какой-то момент я очень
199 сильно увлеклась темой например здоровья, здорового питания, спорт, не знаю там
200 физическое здоровье и так далее и поскольку я да не работаю в офисе, есть свободное

201 время и я могу сама выбирать на что мне время тратить ну соответственно там я могла
202 посвящать много времени не просто я там заинтересовалась, в режиме прочитала одну
203 статью а то что действительно могла этот вопрос изучить. И не знаю мое такое хобби на
204 самом деле глобальное это изучать какие то вещи которые мне интересны ну так их
205 изучать подробно глубоко что я их в принципе могу сейчас пойти вести консультации по
206 здоровому питанию по фитнесу и так далее, но я это не делаю но как бы могу то есть
207 достаточно глубокие знания. Там или в какой то момент я увлеклась натуральной
208 косметикой там, стала сейчас я изготавливаю натуральную косметику для серферов я
209 просто заинтересовалась всей этой темой, стала изучать все просто через пару лет я
210 поняла что у меня на столько много информации и каких то идей что я могу запустить сой
211 бренд посвященной этому, то есть у меня такие как бы ну увлечения, которые
212 перерастают в какие-то бизнес-проекты время от времени.

213 И: А вот сейчас чем ты занимаешься в профессиональном плане?

214 С: Ну сейчас как бы у меня в принципе три основных деятельности. Одна это блоги то
215 есть там о Бали и личный блог, ютуб каналы ну в общем все сети, я сама полностью,
216 поскольку я не просто пишу да, у меня нет команды, которая всем этим занимается, я
217 занимаюсь всем начиная там от создания сайтов, продвижения социальных сетей и так
218 далее то есть мне в принципе интересно в том числе и самой это делать. Вот. Это как бы
219 одна такая моя область ну и которая рождает и побочные иногда деятельности. Вторая
220 область то что я сказала натуральная косметика я ее продаю на ексе у меня есть
221 собственный сайт в каких то магазинах на Бали и не только тоже ее продают. Ну и
222 недавно появился новый проект совсем новый новый, ему буквально пару месяцев я
223 увлеклась темой ежедневников по системе (что-то там джорнал), запустила определенные
224 интернет ресурсы на эту тему и сама сейчас на Бали тоже занимаюсь изготовлением
225 ежедневников. Вот это прямо совсем новый-новый проект. Вот какие-то такие проекты у
226 меня сейчас.

227 И: Расскажи о своем ритме жизни. Как вот он изменился после переезда получается на
228 Бали?

229 С: Ну, не знаю как то и да и нет, сложно сказать. Конечно он изменился в том плане что
230 когда у тебя там, то есть когда я работала бренд менеджером там, мне нужно было
231 приходить в офис в определенное время то есть там быть, весь мой распорядок дня и
232 какие то личные дела, они там крутились вокруг там офисного времени, там 5 дней
233 рабочей недели против 2 дней выходных, сейчас у меня скорее изменилось потому что
234 мне в принципе все равно какой день недели, иногда понимаю, что в общем то там в
235 субботу, воскресенье или понедельник, мне это не так важно потому что я просто там ну в
236 зависимости от настроения, в зависимости от состояния здоровья каких то других
237 проектов, я планирую дни когда я отдыхаю и может вообще ниче не делаю и дни когда я
238 там не знаю может быть с утра до ночи что то работаю, в принципе я не знаю сложно
239 как то об этом судить, но наверное из важного то что как бы просыпаясь каждый день ты
240 можешь решать чем ты будешь сегодня заниматься и в какие то дни я могу проснуться и
241 понять что у меня нет настроения сегодня работать или там не знаю ко мне приехали
242 какие то там друзья, и я хочу весь день с ними проводить и такая возможность, что
243 каждый день у тебя не день сурка ну хотя в каком то смысле он все равно становится днем

244 сурка, 21:20(?) это день который ты каждый день как с чистого листа формируешь потому
245 что ты решаешь сам чем ты будешь заниматься то есть у меня там несколько там проектов
246 и в каждом из этих проектов есть разнообразная деятельность я могу просто решать какую
247 деятельность, сегодня хочу писать статьи, все сегодня я пишу статьи. Сегодня например я
248 не хочу писать статьи а хочу монтировать видео. Я монтирую видео. Вот но в принципе
249 даже не знаю что еще сказать ну наверное еще такой единственный момент что в моем
250 распорядке дня по сравнению с моим в прошлой жизни больше появилось времени для
251 себя в плане там не знаю больше задумываюсь о здоровье да больше задумываюсь о том,
252 о питании например там сама готовлю иногда для себя, больше там стараюсь там не знаю
253 проводить время в каких то таких полезных делах да осмысленно там. Меньше в
254 бессмысленных потому что начинаешь ну больше ценить свое время, свою жизнь не знаю
255 как то так сумбурно немножко как то так.

256 И: Как вообще изменилась твоя жизнь?

257 С: (пауза) как изменилась? Не знаю, она как то в корне совсем изменилась, потому что
258 раньше было ощущение ну не знаю так не правильно конечно говорить не то что
259 ощущение хотела сказать ощущение безысходности ну ты просто понимаешь, что ну как
260 бы там есть какие то там ммм как сказать у тебя есть определенный путь, ты уже по нему
261 пошел и ты в принципе колея какая то ты можешь чуть влево вправо отклоняться но все
262 равно тебе нужно идти по этой колее, а сейчас жизнь изменилась в том, что ты понимаешь
263 что нет никакой колеи то есть нет никакого такого состояние то есть раньше приходишь
264 на собеседование тебя спрашивают кем вы себя видите через 10 лет, кем вы себя видите
265 через 15 лет, сейчас эти вопросы вызывают такую как бы ну усмешку небольшую, потому
266 что ты понимаешь что это как бы умение спрогнозировать свою жизнь на 15 лет на самом
267 деле не является каким-то положительным качеством, как вот считают рекрутеры
268 например. А это просто ну не знаю какая то странная вещь потому- что ты волен через
269 пять лет просто понять что все что ты делал до этого тебе уже не интересно или понять
270 что что-то другое интересно ну и в этом смысле изменилась жизнь ты уже понимаешь что
271 каждый день можешь изменить то, что будет завтра потому что у тебя нет никакой такой
272 колеи вот и ты можешь как бы в любой момент все менять. В ту сторону в которую тебе в
273 этот момент кажется более интересно. И как бы изменилось тем что конечно такая жизнь
274 что более наполненная вещами которые мне нравятся делать то есть я как бы то есть
275 какие-то ну понятно что есть какие то там как сказать русское слово какие-то обязанности
276 там не знаю выносить мусор отвозить вещи, но это понятно бытовые вещи, которые
277 может не нравится делать но их надо, но я имею в виду в каких то глобальных вещах я
278 понимаю что у меня больше нет необходимость делать то что мне не нравится. Работать в
279 каких то областях которые мне не нравятся вот и это наполняет жизнь каким то таким я не
280 знаю светлым смыслом, каким то счастьем что ты живешь используя каждый момент в
281 своей жизни ну как то осмысленно во первых а во вторых как то для себя что как то уже, а
282 не для кого то, не для какой-то идеи которую кто то считает что нужно делать так эдак

283 И: Расскажи, пожалуйста, о положительных и отрицательных сторонах так вот назовем
284 твоей новой жизни, если они есть.

285 С: Ну положительное то что я упоминала это такое ощущение свободы и гибкости твоего
286 там распорядка дня, гибкости твоей жизни то есть хочешь уехать в отпуск можешь сам

себе его создать, второй момент это ну то что про здоровье немножко сказала то есть у многих там людей кто не просто там дауншифтинг и все пошел там в разнос ну а те кто осознанно как то пришли к этому моменту, то у них много времени начинает ну не то чтобы много времени, они начинают определенную часть жизни тратить на то что быть здоровыми там не важно касается это питания или спорта какого то духовного здоровья ну то есть они начинают уделять этому время и это как бы больше положительный такой момент жизни потому что во-первых у тебя это время появляется, во-вторых у тебя появляется ощущение что это вообще нужно делать. Третий момент это наверное отношение к финансам. Потому что в какой-то момент ну ты понимаешь, что если ты сделал как бы этот выбор дауншифтинг, это естественно вопрос денег он стоял как бы один из ключевых когда ты это решение принимал, то есть ты понимал, что дауншифтинг что это отказ от какой-то там красивой жизни, от какого-то карьерного пути который может привести тебя к карьерным заработкам, да. Там отказ от каких то таких а ну благ и так далее, потому что в принципе, не смотря на то что какие то дауншифтеры становятся предпринимателями, занимаются проектами, идеями, бизнес-проектами, но все равно да эта жизнь изначально не предполагает того что ты там разбогатеешь, купишь себе яхту и так далее, ну я как бы считаю что это положительный момент, потому что ты начинаешь по-другому относиться к деньгам, ты начинаешь э.. как бы понимать те вещи, которые важны да и те вещи, которые не важны, то есть я не могу сказать, что я веду какую-то там отшельническую жизнь, что я веду какую-то аскетичную жизнь, нет. Я тоже люблю покупать какие-то вещи, себя баловать, но вот именно из за того что ты дауншифтер ты больше не получаешь там своей огромной зарплаты ты каждый раз должен принимать решение действительно ли тебе эта вещь нужна и в какой-то момент у тебя просто уже вырабатывается привычка когда ты вообще перестаешь понимать зачем люди там не знаю вообще меняют телефон каждый год или меняют машину каждые два года, я вот была в Москве и ехала с каким-то таксистом и что-то мы разговорились с ним о машине, и он говорит ну да вот машину надо уже поменять, а че то она у меня уже старенькая, я говорю вроде нормальная машина, да не ты че три года ей. Я понимаю, что люди меняют машины не потому что, ну потому что есть необходимость, ну то есть она уже там ломается часто или там серость ее стала там невыгодной, нет просто потому что она уже старая ей же уже три года и ты понимаешь что вот эти вещи которые ты находишь в городе в своей прежней жизни ты не можешь их замечать, как все вокруг делают, ты сам на это подсаживается что называется, а когда ты ну живешь какой-то другой жизнью, встречаешься с другими людьми. Ты понимаешь, что у тебя есть физические ограничения ты не можешь раз в три года менять машину, потому что ты не берешь, я не буру никакие кредиты то есть уже сколько лет как я уволилась, пока я не могу сама заработать на эту машину я ее естественно не куплю. Вот. И вот это отношение к деньгам, что ты более осознанно в принципе тратишь, ты в принципе просто тратишь меньше особенно в тех областях в которых на самом деле которые тебя счастливее не делают да, а ты просто тратил просто что все да. Все на это тратят, покупают новые машины, новые там квартиры какие то там ипотеки по очереди это третий момент. Четвертый момент что то пока рассказывала что хотела сказать такое важное из положительного (пауза) я не знаю наверное такой последний положительный момент что именно находясь в поиске себя в дауншифтинге очень многие люди, ну я в том числе они находятся в какой-то новой деятельности, то есть я могла бы дальше работать в маркетинге если мне более менее эта

332 работа нравилась ну я как бы особо не ставила себе такой вопрос действительно ли это то
333 что там то что соответствует моим там устремлениям, интересам, моей душе да. Ты
334 просто об этом не думаешь ты просто как бы попал в эту колею вроде тебе нравится ну и
335 как бы чё. Ну а когда ты вынужден себя искать да у тебя есть возможность найти свой
336 талант какой-то, в принципе есть люди которые, становились успешными будучи
337 дауншифтерами в какой-то совершенно кардинальной области, становились там фитнес
338 инструкторами или йогой инструкторами, то есть находили себя в этой области ну и
339 гораздо себя полными и счастливыми ощущали, они просто нашли ту область хотя могли
340 никогда не задуматься о том на сколько их то чем они занимаются, то есть возможность
341 найти себя, открыть какие-то свои таланты, заниматься таким делом, которое тебе по
342 душе это наверное из плюсов. Из минусов ну самый главный минус это все таки какая то
343 такая не гарантированность завтрашнего дня и как бы с финансовой точки зрения и всего
344 остального, особенно там это касается ты живешь в другой стране то есть ты можешь, вот
345 я живу на Бали я могу конечно себе планировать как то жизнь здесь, но когда ты уже там
346 долго живешь ты просто понимаешь что все равно это чужая страна и в каких то странах
347 можно как то планировать жизнь вот например на Бали ты конкретно не можешь ничего
348 распланировать, очень сложные законы, очень сложные отношения к иностранцам да,
349 потом ты понимаешь что ты в принципе хоть и долгосрочно, временно тут, может
350 меняться остановка на острове и ты сам захочешь отсюда уехать. И как бы отсутствие
351 такой гарантированности, да. Из основных таких минусов. То есть поменяется, например,
352 визовый режим и все не будет там возможности оставаться, ну как бы часто было в таких
353 странах типа Тайланда, Индии. Люди жили, жили годами потом поменяли визовые
354 правила и многим пришлось уехать. Вот. И такая не гарантированность с финансовой
355 точки зрения то что когда ты где-то работаешь у тебя есть зарплата, ну понятно что тебя
356 там могут уволить, сократить, предприятие закроется и так далее ну это такие как бы
357 экстремальные случаи а глобально ты в принципе там знаешь что даже в какой то месяц
358 не очень хорошо работал то все равно в конце месяца заплатят твою зарплату и ты
359 можешь как бы все время рассчитывать на одинаковые деньги вот и если ты дауншифтер
360 и у тебя какие то там свои проекты или какие то там у тебя подработки то в принципе в
361 любой момент ты можешь там не знаю твои клиенты могут там передумать что им не
362 нужны твои услуги или да в твоём проекте может быть какой-то неудачный месяц, ну и в
363 принципе особенно там по началу дауншифтинга да всякие там финансовые сложности
364 что приходится там экономить и так далее это наверное такие одни из основных минусов.
365 Не знаю что еще минус, ну наверное думаю это тоже важный минус что ну как бы
366 естественно ты скучаешь по друзьям, по какому то там кругу общения, который у тебя
367 был то есть на Бали отчасти не проблем то есть здесь большое комьюнити русских,
368 иностранцев, но если взять например людей, которые уезжают на какие-то более
369 маленькие острова да или в какие то более отдаленные или менее популярные места, то
370 конечно это большой минус, что ты лишаешь себя общения, все равно ощущаешь что у
371 меня все равно был определенный круг общения и такого как бы на сто процентов такого
372 круга общения я в том объеме в котором он был на Бали не могу себе сформировать. Вот.
373 И в принципе это один из больших минусов потому что ну этого не хватает. Ну вот что
374 еще из минусов если рассматривать дауншифтинг при выезде в юго-восточную Азию, то в
375 какой-то момент один из минусов ощущается в том, что ты все-таки живешь в стране
376 третьего мира, где там многое через жопу да. Что здесь в принципе, не знаю как объяснить

377 ну что все там не цивилизованно, ты понимаешь что мы недавно там сидели, рассказывали
378 какие-то истории про то что не знаю там чуваку установили дверь, двери не работают, он
379 позвал рабочих, они переделали, а дверь опять не работает, ну там хорошо говорит
380 приходите в третий раз сделайте вот эти двери, но если они не будут работать, то я вам не
381 заплачу. Они такие ой тогда мы не придем. Ну то есть все смеются над этим, ну то есть
382 такая чудная как бы история из индии а на самом деле в какой-то момент понимаешь что
383 на самом деле совсем не смешно, что ты здесь не можешь получить никаких там услуг
384 адекватных да. Что ты знаешь там ну любой сервис, который тебе предоставлен, будет
385 предоставлен плохо да. Любая там не знаю, какой-нибудь мастер что бы что-то
386 отремонтировать может идти к тебе неделю, час ремонтировать, а уходит целый день. Он
387 может приехать покрутить, повертеть разобрать деталь, ой а я ж приехал без нужных
388 инструментов. Тогда я не смогу это сделать, почему тогда все разобрал. Ну, разобрал вот.
389 То есть такие вот знаешь моменты, которые касаются дауншифтинга в юговосточной
390 Азии, то есть если ты уехал в Европу, в какую-нибудь Америку не знаю там в Австралию,
391 у них меньше каких-либо проблем. Это касается Азии, потому что ты привыкаешь жить
392 по извращенным стандартам жизни, где все через жопу. И твои собственные стандарты
393 из-за этого мне кажется падают. Ну и наверно последняя вещь. Когда ты дауншифтер, да.
394 А привык до этого работать в офисе, в какой-то команде. Под чьим либо руководством, то
395 есть ты не был там, то есть ты не работал сам на себя, не был каким то независим
396 специалистом, то довольно сложно а.. войти в определенный график работ. Одно дело,
397 если у тебя есть обязательства появиться на работе, у тебя есть босс, он будет тебя дергать
398 или сотрудники, которые будут от тебя что-то ждать и ты не уйдешь не сделав свою
399 работа. А когда ты сам себе предоставлен да, это достаточно сложно, я знаю у многих
400 какие-либо проблемы в таких странах где еще жарко ко всему прочему и все такое
401 расслабленное да вокруг. Очень сложно какую-то дисциплину наладить, я вот в принципе
402 5 лет дауншифтер сейчас последние 2 года, все в принципе достаточно не плохо с
403 дисциплиной, но вот но 5 лет я потратила чтобы как то себя втолкнуть в какое-то рабочее
404 русло, то есть у меня так бывало что месяц у меня все нормально, а потом 2-3 недели я не
405 могу себя заставить вообще ничего делать, потом снова работаю, потом снова какие то
406 такие провалы. То есть вот этот момент, что ты должен постоянно себя мотивировать да.
407 Что нет никого, кто в принципе ну даже тебе просто напомним и все зависит от тебе, тебе
408 каждый раз нужно себя брать в руки это наверное из минусов ну если люди полностью не
409 само организованы, не способный само организовываться, какую то дисциплину
410 включать, то для них конечно дауншифтинг является каким то разлагающим для личности
411 решением.

412 И: Ты вот говорила о друзьях, а вот часто ли ты бываешь в Москве, я имею в виду дома?

413 С: На самом деле очень редко. Я за все время была только один раз. Вот эм.. Ну наверное
414 одни из таких причин почему я бываю редко, потому что как раз таки я уехала в 2011
415 году, как раз в те годы был большой бум Бали и в принципе там, большинство из моих
416 друзей, не все там кого хотела бы видеть но очень многие и неоднократно приезжали на
417 Бали и в общем то у меня была такая некая в общем то иллюзия что не то что иллюзия, но
418 вот такое ощущение что вот в принципе я поддерживаю отношения и так далее. Мама
419 тоже приезжала. Вот. Из-за этого как бы и не хотелось особо ехать. Вот поэтому я была в
420 принципе один раз за все это время. Вот.

- 421 И: Следующий мой вопрос может показаться несколько расплывчатым, но ты все равно
422 постарайся ответить, скажи, что для тебя успех?
- 423 С: ммм.. щас подумаю... (думает) наверное для меня успех, когда ты делаешь какое-то
424 дело в идеале конечно дело твоей жизни и так далее ну в принципе любое какое то дело. И
425 ты его делаешь так, что другие люди да они как то с восхищением смотрят на результат
426 вот этого дела, продукт, там не важно, хоть что то, хоть ты там песни поешь да, на
427 гармошке играешь или там не знаю там из дерева вырезаешь какие-нибудь штуки то есть
428 а..для меня успех, это когда другие люди они как бы ценят то, что ты делаешь они там
429 этим восхищаются они всячески готовы, если это какой-то продукт бизнес деятельность,
430 они готовы это покупать и да твой там этот проект он там растет с каждым годом с
431 каждым месяцем не знаю вот ну и ты сам при этом как бы доволен, тебе самом нравится
432 что ты делаешь наверно как то так
- 433 И: а вот свою работу, нынешнюю деятельность ты связываешь с успехом?
- 434 С: Ну в принципе да.
- 435 И: Можешь описать словами успешного человека?
- 436 С: То есть просто какими-то определениями или как предложениями?
- 437 И: ну да. Каким человек должен быть чтобы считать его успешным?
- 438 С: (думает) ну не знаю какой то там целеустремленный, работающий, создающий что то
439 полезное для общества, зарабатывающий деньги, зарабатывающий какой-то доход
- 440 И: Ты сама себя считаешь успешным человеком?
- 441 С: Да
- 442 И: Назови пять основных ценностей лично для себя.
- 443 С: (думает) ну пять жизненных ценностей...Ну а.... ценностей... Ну для меня важны
444 такие вещи как честность, то есть является для меня одним их важным жизненных
445 ценностей, честность, справедливость, а... следующее качество, ну наверное такая
446 ценность это наверное какая то смелость которая выражается не смелость прыгнуть там с
447 обрыва, смелость там не знаю говорить то, о чем ты думаешь, смелость делать, пробовать
448 что-то новое, там вопреки даже тому что кто-то там тебя может как то осуждает или
449 наоборот пытается как-то тебя демотивировать, так честность, смелость, справедливость,
450 жизненные ценности... (думает) я не знаю можно ли считать это жизненной ценностью
451 это вроде такая целеустремленность, для меня важно, что там у меня постоянно есть какая
452 то цель в жизни, что я не просто живу, то есть моя жизнь наполнена каким то смыслом
453 или наполнена какой то целью к которой я двигаюсь и вот это точно является моей
454 жизненной ценностью, хотя это сложно конечно сюда отнести либо мне сложно как то это
455 сформулировать ну наверное как то так.
- 456 И: И последний вопрос, какие у тебя планы на будущее?

457 С: ну я как бы совсем долгосрочные планы не готова раскрывать сейчас, но пока у меня
458 планы оставаться на Бали, заниматься соответственно всеми этими своими проектами, о
459 которых я говорила ну и как то в общем каждый из этих проектов, они сейчас находятся
460 на какой то стадии активного развития, то каждый этот проект масштабировать,
461 развивать, что бы каждый вылился не в какой то там маленький проектик. Это даже не
462 бали блога скорее касается а двух других проектов, блог и так в принципе большой.
463 Чтобы это вылилось все в более серьезное.

464 И: Желаю тебе успеха с проектами. Спасибо тебе за интервью.

Наблюдение в социальной сети «ВКонтакте»

1. Название группы: «ДАУНШИФТИНГ КАК СВЕТЛОЕ БУДУЩЕЕ!!!»

Описание: «Группа для всех, кто уже проживает или мечтает прожить свою жизнь в удовольствие! Для тех, кто сознательно отказывается от карьеры и тупого заколачивания бабла и в один прекрасный день отправляется на дачу выращивать капусту или берет мольберт и идет в парк рисовать пейзажи! Для тех, кто хочет чувствовать жизнь ежесекундно, встречать восходы и закаты, наблюдать смену времен года в природе, а не по календарю».

Место нахождения: г. Санкт-Петербург

Количество участников: 5 754

Первая запись на стене 2 ноября 2007 год.

Последняя запись 1 июня 2016 года.

2. Название группы: «Дауншифтинг ☀ Свободные путешествия»

Описание: Чувство свободы, пожалуй, второе счастье после чувства любви. Не ощущать никаких сетей, не быть привязанным к обстоятельствам и быть отделенным от такого опостылевшего явления, как система - абсолютной независимости. Группа создана для тех, кто уже вырвался из душных мегаполисов и для тех, кто только собирается это сделать. Для сторонников, участников и сомневающихся. Для путешественников, дауншифтеров, туристов и всех ищущих! Наша цель показать, что ВСЕ ВОЗМОЖНО! Для тех, кто выбирает свободу и стремится к ней... Просто возьми и сделай =)

Место нахождения: не указано

Количество участников: 5 129

Первая запись на стене 25 марта 2013 год.

Последняя запись 1 июня 2016 года.